



Habilidades sociales para niños y niñas

Fuente: Milchelson, L., Sugai, D., Wood, R., & Kazdin, A. (1987). Las habilidades sociales en la infancia: evaluación y tratamiento. Barcelona: Martínez Roca.

“Nuestros sentimientos nos definen en forma más directa y completa que nada, y cuando nos volvemos más genuinos en la expresión emocional, cambian las percepciones que la gente tiene de nosotros”. (Dr. David Viscott)

Manual elaborado por alumnos de 3º curso del Grado de Educación Social de la Universidad de León

Promoción 2010/2011

Coordinado por:

Carmen Requena y Paula Álvarez-Merino

HABILIDADES SOCIALES PARA NIÑOS y NIÑAS

MÓDULO I: INTRODUCCIÓN A LAS HABILIDADES SOCIALES.....	4
MÓDULO II: CUMPLIDOS	10
MÓDULO III: QUEJAS.....	15
MÓDULO IV: DAR UNA NEGATIVA O DECIR NO.....	20
MÓDULO V: PEDIR FAVORES.....	24
MODULO VI: PREGUNTAR POR QUÉ.....	29
MODULO VII: SOLICITAR CAMBIO DE CONDUCTA	33
MODULO VIII: DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS.....	37
MODULO IX: CONVERSACIONES	41
MÓDULO X: EMPATÍA.....	47
MÓDULO XI: HABILIDADES SOCIALES NO VERBALES.....	51
MODULO XII: INTERACCIONES CON ESTATUS DIFERENTES.....	57
MÓDULO XIII: INTERACCIONES CON EL SEXO OPUESTO.....	62
MÓDULO XIV: TOMAR DECISIONES.....	67
MÓDULO XV: INTERACCIONES EN GRUPO.....	71
MÓDULO XVI: AFRONTAR LOS CONFLICTOS: RESOLUCIÓN DE CONFLICTO.....	75



MÓDULO I: INTRODUCCIÓN A LAS HABILIDADES SOCIALES

FUNDAMENTO TEÓRICO PARA EL EDUCADOR



Cuando hablamos de habilidades sociales eficaces nos referimos a repertorios de comportamientos sociales que, cuando se utilizan en la interacción social, tienden a provocar reforzamiento positivo y, que generalmente, dan como resultado consecuencias positivas. La adquisición de habilidades sociales prepara al individuo para la participación competente y eficaz en diversos aspectos de de la interacción humana .De esta forma la enseñanza de habilidades sociales es, en esencia un programa ideado para enseñar y mejorar, tanto implícita como explícitamente ,las habilidades interpersonales y de comunicación.

El término habilidades sociales denota dos conceptos básicos de gran importancia .En primer lugar, el término sociales implica un proceso interpersonal .La naturaleza de la interacción puede variar de la más simple a la más elevada complejidad. Sin embargo tal y como se indicó anteriormente (capítulo 1), los fenómenos sociales son, generalmente, bastante intrincados y comprenden respuestas públicas verbales y no verbales, que son procesos mediadores de la cognición. Si se desea que tenga éxito , requieren de una debida atención en lo referente al momento exacto , al intercambio y a la integración.

En segundo lugar, el uso de la palabra habilidades es, a la vez, deliberado y necesario. Específicamente, como seres sociales, adquirimos la inmensa mayoría de nuestros repertorios sociales a través del aprendizaje, típicamente por imitación, ensayo, instrucción, información correctiva, etcétera. Existen pocos circuitos con “resortes sólidos” identificados genética y fisiológicamente tanto para los comportamientos sociales específicos como generales entre los humanos. Por lo tanto, el término habilidades se utiliza y subraya repetidamente como medio para llegar al acuerdo de que estas habilidades vitales, todavía frágiles, son adquiridas a través del aprendizaje. De esta forma, el constante uso del término habilidades sociales favorece la idea de que estas inestimables competencias interpersonales pueden y deberían ser enseñadas de forma sistemática, utilizando las técnicas y principios del aprendizaje. Tal como lo demuestra la incidencia y prevalencia de problemas relacionados en la infancia, adolescencia y vida adulta, no basta con confiar en circunstancias fortuitas para facilitar la competencia social. De hecho existen pruebas que apoyan el uso activo de programas de intervención sobre habilidades sociales como potentes medios facilitadores de la adaptación infantil.

La importancia de la enseñanza de habilidades sociales abarca dos áreas principales que están relacionadas con la salud mental del individuo: 1) tratamiento de de los déficits existentes y 2) prevención de futuros déficits. Históricamente, los programas de enseñanza de de los comportamientos sociales iban dirigidos a los adultos y tendían a centrarse en los déficits de habilidades sociales existentes (la ansiedad y la fobias sociales) y que en aspectos selectivos de trastornos psiquiátricos (depresión, alcoholismo y esquizofrenia). Más recientemente, los investigadores han demostrado la utilidad de la enseñanza de habilidades sociales como modelo preventivo, con programas ideados para estimular y ampliar, en el proceso natural, el desarrollo de la madurez social. El abordaje preventivo prepara a los jóvenes para la complejidad de las interacciones humanas, formalizando el desarrollo de repertorios sociales válidos. El niño socialmente hábil es más capaz de desarrollarse y prosperar en el actual complejo ambiente social. Por lo tanto es necesario que la enseñanza de habilidades sociales no se utilice exclusivamente como programa terapéutico, sino que puede y debe ser aplicada también como estrategia preventiva.

MODELO DE LECCIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

Hoy vamos a discutir lo que se ha dado en llamar “**habilidades sociales** “. Significa la forma en que nos comportamos y lo que decimos cuando estamos con los demás. Todos sabemos que hay “buenas maneras” y “malas maneras” de hablarle a la gente. Al aprender habilidades sociales aprendemos la buenas o apropiadas maneras de hacerlo. El niño que tiene unas buenas habilidades sociales generalmente tiene más amigos y mejores amistades que uno que no las tenga. Si tenemos unas buenas habilidades sociales probablemente nos llevaremos mejor con los maestros, compañeros de clase y miembros de la familia que alguien que no tenga buenas habilidades sociales .Es importante aprender estas habilidades porque nos hacen más felices y dan como resultado menos problemas con los demás.

Existen muchos tipos diferentes de habilidades sociales que es importante conocer porque **hay muchas y diferentes situaciones en la que es importante comportarse y hablar de manera apropiada** (correctamente). Por ejemplo la forma en que habláis a un amigo en el patio es diferente de la forma en que hablaríais a vuestro maestro o vuestros padres. Probablemente, habláis a vuestros padres de forma diferente que hablaríais a vuestro maestro. La forma en que habláis a alguien que está triste probablemente es diferente de la forma en que lo hacéis con alguien que está alegre. Incluso cuando estáis enfadados, tenéis que prestar atención a lo que decís, teniendo muy en cuenta quién es vuestro interlocutor. Por lo tanto, es importante saber cómo hablar y comportarse en diferentes situaciones, con diferente gente.

La palabra social significa cómo nos llevamos con los demás, incluidos los amigos, hermanos, padres y maestros. La palabra habilidades significa la capacidad o talento que habéis aprendido o desarrollado al practicar a hacer algo cada vez mejor. Por lo tanto, como probablemente ya habréis adivinado, las habilidades sociales se refieren a nuestra **habilidad para congeniar con los demás**. Como es fácil suponer, existen muchos y diferentes tipos de habilidades sociales. Por ejemplo, hay habilidades muy simples, como hacer un cumplido a alguien cuando te gusta algo de esa persona; pero también hay habilidades más difíciles, como por ejemplo, tener que decir “no” a un amigo cuando nos pide un favor de forma que no se enfade. En ocasiones, queréis solucionar un problema con un amigo pero no sabéis que hacer; esto también es una habilidad social. Por lo tanto, el propósito de la charla de hoy consiste en hablar sobre las razones por las que las habilidades sociales son importantes, conocer que pensáis sobre ellas. Después, por turno, todo practicaremos varias habilidades sociales.

*“Una de la ideas básicas de la enseñanza de habilidades sociales consiste en que aprendáis a observar la diferencia entre el **comportamiento social pasivo, agresivo y asertivo**”*

Con regularidad, nos encontraremos para aprender estas habilidades con el fin de ayudaros a congeniar mejor con los demás y con la esperanza de que comprobéis que esto os hará sentir mejor con vosotros mismos y los demás también estarán más contentos de vosotros. ¿Puede alguno de vosotros ponerme algunos ejemplos de habilidades sociales? Bien las habilidades sociales cubren diferentes áreas. Algunas sobre las que discutiremos son: **hacer cumplidos, quejas, rechazar peticiones irracionales, compartir sentimientos, defender los propios derechos, solicitar favores, solicitar un cambio en el comportamiento de los demás, resolución de conflictos, congeniar con el sexo opuesto, tratar con los adultos y temas relacionados**.

Una de las ideas básicas de la enseñanza de habilidades sociales consiste en que aprendáis a observar la diferencia entre el comportamiento social pasivo, agresivo y asertivo. Cuando alguien actúa de forma pasiva no se expresa a sí mismo, se comporta como un ratón. Deja que los demás niños le manden, le digan lo que tiene que hacer y, generalmente, no defiende sus propios derechos. Por regla general, sus necesidades,

opiniones o sentimientos son ignorados, y puede que los otros niños se aprovechen de él.

En el otro extremo se encuentran los niños que son agresivos o monstruos. Son mandones e intimidan a los demás. Critican a los demás niños y los humillan. Sólo se preocupan por conseguir. Sólo se preocupan por conseguir lo que ellos desean y cuando ellos quieren. Rara vez se preocupan por los sentimientos de los demás y, con frecuencia, se meten en líos o peleas. Estos niños tienden a aprovecharse injustamente de los demás y, generalmente, tienen muy pocos amigos de verdad.

Por lo tanto, queda claro que tanto **el comportamiento social pasivo como el agresivo no son la mejor forma de relacionarse con los demás.**

Estos dos comportamientos conducen, bien a resultar herido (ratones), o bien a herir a los demás (monstruos). Estoy seguro de que conocéis a niños que se comportan como ratones o como monstruos, y parece obvio que afirmar que no se trata de gente feliz. Los monstruos tienen que ser duros mientras que los ratones se tienen que esconder continuamente. Ahora introduciré una nueva palabra y explicaré su importancia. La palabra es asertividad. La asertividad se refiere a comportarse tal y como uno

es, ni como un ratón y ni como un monstruo. Es decir, ser asertivo significa dejar que los demás sepan lo que sientes y piensas de una forma que no les ofenda, pero que al mismo tiempo te permita expresarte. Puedes reconocer y respetar los sentimientos, opiniones y deseos de los demás de forma que no te impongas y que no permita que los demás se aprovechen de ti. También significa defender sus propios derechos e intentar ser siempre honrado, justo y sincero. Ser asertivo no es solo una cuestión de “buenas maneras”, es una forma de comportarse ante los demás de modo que les permite conocer tus sentimientos e ideas sin atropellar e ignorar las suyas. Lo ideal sería que todos nosotros actuásemos de forma asertiva, en lugar de actuar como ratones o monstruos, ya que entonces pocas veces nos pelearíamos, perderíamos amigos o sentiríamos miedo de estar con los demás.



Por lo tanto, durante todo el programa de enseñanza utilizaremos los términos “ratón”, “monstruo” y “asertivo”. Como ayuda para que os volváis más asertivos, a partir de ahora utilizaremos la palabra “yo” para referirnos a asertivo. Ahora describiré algunas situaciones sociales y quisiera que todos escucharais con atención para que intentemos observar las diferencias entre los comportamientos sociales “ratón”, “monstruo” y “yo”

(Opcional: Llegado a este punto, el educador podría indicar su estilo social utilizando las tres alternativas que se mencionan abajo. Después de esto, el educador debería pedir a los niños de forma individual, que hicieran la misma descripción. Esto estimula la participación y mantiene el interés. Con los niños más pequeños también pueden aumentar el interés el hecho de dar un toque de humor o dramático al describir al “monstruo” o al “ratón” en la discusión inicial).

Pregunta para discusión

1. *¿Puede alguien decirme que son las habilidades sociales?*
2. *¿Por qué son importantes las habilidades sociales?*
3. *¿Podéis ponerme ejemplos de situaciones en las que es bueno tener habilidades sociales? ¿Por qué?*
4. *¿Podéis ponerme ejemplos de situaciones en las que es importante tener cuidado con lo que se dice y el modo en que se dice? ¿Por qué?*

Cada vez que hablamos con otra persona o grupo de gente es importante recordar que lo que decimos y la forma en que lo hacemos puede influir en sus reacciones y en lo que pensarán de nosotros. Por ejemplo, si el perro de un amigo vuestro se hubiera escapado y vuestro amigo estuviera triste, probablemente no sería una buena idea decir: “¡Vamos ámate, era un perro feo estúpido, sucio y feo! Te hizo un favor escapándose!” Lo más probable es que, después de decir esto, tengáis un amigo menos. De forma parecida, si vuestra maestra anunciara que ha ganado un premio no deberíais decir: “Cualquiera puede ganar eso. Creo que alguien se lo merecía más que tu”. Como podéis ver en los dos ejemplos anteriores, alguien ha dicho algo inapropiado. Saber reaccionar y decir las cosas apropiadas en estas situaciones es lo que se considera se hábil socialmente.

Pregunta para discusión

- 1. ¿Cómo creéis que se sintió la otra persona?*
- 2. ¿Cómo podría reaccionar la otra persona?*
- 3. ¿Podéis poner varios ejemplos de otras cosas que hubieran sido más apropiadas? (Como mínimo 3)*
- 4. ¿Cuál era la más apropiada? ¿Por qué?*

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA LOS NIÑOS

VENTAJAS. CUANDO POSEÍS UNAS BUENAS HABILIDADES SOCIALES:

- A. Comprendéis mejor a los demás
- B. Os comprendéis mejor a vosotros mismos
- C. Os comunicáis mejor con los demás
- D. Hacéis más amigos y conocéis mejor a vuestros amigos
- E. Es más fácil participar en actividades divertidas (por ejemplo, clubs, juegos...)
- F. Podéis jugar un papel más importante en vuestras familias y estar más implicado en las decisiones familiares
- G. Podéis tener mejores rendimientos escolares, menos problemas con los amigos o compañeros y una mejor adaptación a la vida después.
- H. podéis caer mejor a los maestros y compañeros de clase.
- I. Podéis ser más populares, caer mejor y ser personas más felices.

INCONVENIENTES. SI TENÉIS POCAS HABILIDADES SOCIALES.

- A. Puede que no seáis capaces de comunicar muy bien “ vuestras necesidades y sentimientos a los demás”
- B. Puede resultar más difícil hacer nuevos amigos y conservar los que ya tenéis
- C. A los demás les costará comprenderos.
- D. Podríais veros apartados de las cosas importantes y divertidas que suceden (conversaciones, actividades...)
- E. Os podéis encontrar solos, perder amigos, tener problemas con los adultos.

GUIÓN PARA EL EDUCADOR

Ahora que tenéis cierta idea de lo que son las habilidades sociales, voy a daros unos cuantos ejemplos más de habilidades sociales buenas y no tan buenas.
La importancia de las habilidades sociales

Situación I. Sospechas que uno de tus amigos ha cogido prestado uno de tus libros sin pedírtelo antes. Puedes decir:

TU: Perdona, Tom, ¿has cogido mi libro de matemáticas? No lo encuentro por ninguna parte.

AMIGO: ¡Oh sí! Espero que no te moleste, lo necesitaba para hacer problema.

TÚ: De acuerdo, está bien que lo cojas prestado, pero por favor pídemelo antes. Así no creeré que lo he perdido.

AMIGO: de acuerdo, es que tenía prisa.

(Asertiva) – Ésta es una buena respuesta asertiva porque

1. Evitas que tu amigo se enfade
2. Probablemente, te devolverá el libro
3. Esto evitará que vuelva a repetirse el mismo tipo de problema porque ahora tu amigo sabe que quieres que te pida el libro antes de cogerlo

TÚ: ¡Caramba! Me gustaría encontrar mi libro de matemáticas. Espero que nadie lo haya cogido.

AMIGO: ¡Oh!, lo he cogido yo. Pensé que no te molestaría.

TÚ: ¡Vaya!, pensaba que lo había perdido.

AMIGO: No te preocupes lo tengo yo.

(Pasiva)- Esta es una respuesta pasiva y menos deseable porque

1. No has dicho lo que realmente querías decir;
2. Puede que, en el futuro, tu amigo se aproveche de ti otra vez porque no ha comprendido que este comportamiento te molesta;
3. Puede que no te devuelva el libro.

Ú: ¡Muy bien! ¡Te he cazado robándome el libro de matemáticas!

AMIGO: ¿Lo dices en serio? Sólo lo he cogido prestado.

TÚ: seguro que sí (sarcásticamente) Gracias por pedírmelo!

AMIGO: ¡Toma! Quédate con tu viejo libro.

(Agresiva)- Esta respuesta es agresiva porque

1. No has dicho lo que realmente querías decir
2. Puede que al final tu amigo esté enfadado contigo y que actúe de la misma manera
3. Puedes perder un amigo porque le has atacado verbalmente y le has avergonzado.



Situación 2. Tus padres que esta noche laves tú los platos.

TÚ: Yo lo he hecho las dos últimas noches ¿ No le toca a mi hermano?

PADRE: Creo que tienes razón. Pensaba que él los había lavado ayer por la noche.

TÚ: No, lo hice yo. ¿ Puedo salir fuera(jugar)?

PADRE: muy bien, vete.

(Asertiva)- Esta respuesta es convenientemente asertiva porque

1. Has explicado tu situación sin discutir, gimotear o siendo pasivo.
2. No has sido irrespetuoso.

TÚ: ¡No!!Yo no las voy a lavar esta noche ¡Ya puedes buscarte a otro para que lo haga!

PADRE: ¡ A mí no me hables así!

TÚ: ¡ Ya está bien!!No es justo! Siempre me hacéis lavar los platos a mí.

PADRE: ¡Deja de exagerar y lávalos!

(**Agresiva**)Esta es una respuesta agresiva porque

1.Fracasas al expresar tus motivos para no lavar los platos

2.No dejas que tus padres tengan la oportunidad de explicar su punto de vista y eres irrespetuoso.

3.La respuesta no es muy efectiva porque de todas formas , al final, tienes que lavar los platos.

GUIONES DE PRÁCTICA

Situación 1. Un amigo te pide que le hagas un favor

AMIGO: ¿ te importaría ayudarme a barrer el patio después de la clases?

TÚ: ¡Vaya me gustaría poder ayudarte, pero tengo que encontrarme con mi madre más tarde. No creo que pueda, lo siento.

Situación 2:Un grupo de amigos tuyos están hablando sobre el partido de futbol de ayer noche. Quieres unirte a ellos.

TÚ: ¡Yo también vi el partido! Fue fabuloso. ¿Alguno de vosotros va a ir al partido de la semana que viene?

Situación 3:Una dependienta de un almacén te da mal el cambio.

TÚ: Perdona, pero creo que no está correcto.¿ No me tiene que devolver más?

DEPENDIENTA: a VER, DÉJEME COMPROBARLO.

Situación 4:Tu maestro te dice que has conseguido la nota más alta del examen.

TÚ: Gracias señor Smith. Estudié mucho.

MAESTRO: si , se nota. Continúa trabajando así.

Situación 5: En el patio, algunos niños te dicen que eres demasiado bajito para jugar con ellos al baloncesto.

TÚ: Tengo el mismo derecho que vosotros para jugar aquí. Además, no es necesario ser alto para ser bueno.

ELLOS: Está bien. Veamos que puedes hacer.

Situación 6.:Alguien que está a tu lado en el autobús está fumando y te hace toser.

TÚ: Perdona, ¿le importaría no fumar? Me está molestando.

FUMADOR: ¡Oh, lo siento! Desde luego que no me importa.

Situación 7: Tu hermano parece triste y quieres saber que le pasa.

TÚ: ¡ Hola!, te preocupa algo?.¿Pareces triste?

HERMANO: SÍ, no pude jugar el partido de futbol.

TÚ: lo siento mucho.¿ No lo puedes intentar más tarde.

Sugerencias de deberes para casa

1. Cada día, hay muchas ocasiones en las que puedes poner en práctica tus habilidades sociales. Describe dos de esas ocasiones. Para cada ejemplo:

- describe la situación
- ¿Que se dijo?
- ¿se utilizaron unas buenas habilidades sociales? ¿Por qué? ¿Por qué no?
- ¿Cómo podías haber dicho/hecho algo de mejor forma? ¿Por qué?

2. Intenta hacer una lista de tantas situaciones como puedas en la que las habilidades sociales jueguen un papel importante. (Puedes utilizar los ejemplos de la lección).



MÓDULO II: CUMPLIDOS

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA EL EDUCADOR

Los cumplidos hacen que casi todo el mundo se siente bien. En el cumplido existen dos componentes el darlo y el recibirlo. La capacidad para reaccionar de forma positiva y sincera ante los demás tiene muchas ventajas, tanto para el que da el cumplido como para el que lo recibe. La importancia de hacer cumplidos en las relaciones sociales ha sido sobradamente reconocida en la literatura. Los niños que pueden hacer cumplidos sinceros a sus compañeros, padres y maestros reciben a cambio, un reforzamiento similar. Este círculo de dar y recibir reforzamiento social ayuda a aumentar la propia popularidad, la implicación social y el rendimiento escolar.

MODELO DE LECCIÓN SOBRE CUMPLIDOS

Hoy vamos a hablar sobre el hecho de dar y recibir cumplidos. El **dar cumplidos significa que queremos decir algo positivo y agradable a otra persona**. El dar y recibir cumplidos hace que la mayoría de la gente se sienta bien consigo misma. Tú no eres la única persona a quien le gusta oír cosas agradables sobre sí mismo: a tus amigos, padres y maestros también les gusta oír cosas agradables sobre ellos mismos. Es importante que recordéis dos puntos clave cuando hagáis un cumplido. En primer lugar, debéis ser sinceros; es decir, debéis pensar de verdad lo que decís. En segundo lugar debéis hacerlo en el momento apropiado. Por ejemplo, no sería oportuno hacer un cumplido durante una discusión.

Preguntas para discusión

- ¿Puede alguien poner ejemplo de un cumplido?
- ¿Puede alguno de vosotros poner un ejemplo de cuando hizo un cumplido a alguien?
- ¿Qué sucedió? (¿Cómo se sintió esa persona? ¿Cómo reaccionó?)
- ¿Cómo os sentisteis cuando alguien os hizo un cumplido?

Cuando aceptáis un cumplido os sentís bien con vosotros mismos. Son muchas las razones por las que es importante aceptar un cumplido. Cuando aceptáis un cumplido permitís que la otra persona sepa que apreciáis y que os gusta lo que os dice. El hecho de no aceptar un cumplido hace que el resto de la gente piense que no os importa lo que dicen o que no os fiáis de sus opiniones.

¿Cómo os sentís cuando alguien os hace un cumplido? (Pedir a los niños que levanten la mano cuando les pase alguna de las siguientes situaciones).

1. ¿Te sientes tonto y avergonzado?
2. ¿Te sientes alegre?
3. ¿No sabes qué decir?
4. ¿Das a cambio otro cumplido?
5. ¿Te menosprecias?
6. ¿Actúas como si no lo oyeses?
- (...)

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA LOS NIÑOS

VENTAJAS. CUANDO HACÉIS UN CUMPLIDO:

- A. Ayudáis a los demás a que se sientan bien consigo mismos;
- B. Dejáis que los demás sepan lo que os gusta de ellos;
- C. Os sentís bien porque sois capaces de decir algo agradable a otra persona.

AL ACEPTAR CUMPLIDOS:

- A. Podéis hacer que el que os lo hace sepa que apreciáis lo que os dice;
- B. Sabéis lo que a los demás les gusta de vosotros;
- C. Os podéis sentir bien con vosotros mismos.

INCONVENIENTES. EL NO ACEPTAR CUMPLIDOS PUEDE CONDUCIR A QUE:

- A. Os sintáis mal con vosotros mismos;
- B. Os menospreciéis a vosotros mismos;
- C. Los que os hagan el cumplido se sientan mal porque habéis infravalorado sus opiniones y sentimientos, por lo que es posible que no quieran haceros más cumplidos.

EL NO HACER CUMPLIDOS:

- A. Puede dar como resultado que no digáis cosas agradables que en realidad queráis decir;
- B. No permite que los demás sepan qué es lo que os gusta de ellos;
- C. Puede que los demás piensen que no os caen bien;
- D. Reduce la posibilidad de que los demás quieran haceros cumplidos.

GUIÓN PARA EL EDUCADOR: HACER CUMPLIDOS

Como es probable que ya sepáis, no siempre es fácil hacer y aceptar cumplidos. Puesto que es tan importante, es bueno aprender a hacerlo. Lo que hoy haremos es practicar el hacer y aceptar cumplidos. En primer lugar, os pondré varios ejemplos; después, tendréis la oportunidad de practicar vosotros solos

Situación 1. Alguien ha hecho un proyecto y pensáis que es muy bueno.

TÚ: Me ha gustado mucho tu proyecto.
OTRO: Gracias. Trabajé mucho en él.
TÚ: Creo que es realmente interesante.
OTRO: me gustó hacerlo; era divertido. Gracias.

(Asertiva)- esta manifestación es asertiva porque

1. has expuesto a la persona tus sentimientos positivos de forma agradable y sincera;
2. has resultado convincente, no lo has dicho de forma exagerada.

TÚ: ¿Es este tu proyecto?

OTRO: Sí, es el mío.

TÚ: ¡Oh!

(Pasiva)- esta manifestación es pasiva porque

1. no has dicho lo que sientes acerca del proyecto;
2. no has permitido que la otra persona sepa que aprecias su trabajo.

Situación 2. Conoces a una persona que te cae muy bien.

TÚ: De verdad, creo que eres muy simpático. Me gusta hacer cosas contigo.

OTRO: Gracias.

(Asertiva)- Esta exposición es asertiva porque

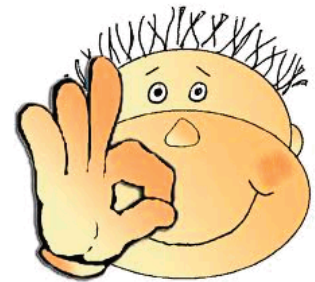
1. das a conocer tus sentimientos de forma agradable y sencilla;
2. probablemente has hecho que la otra persona se sienta bien porque permites que sepa que te cae bien.

TÚ: ¡Eres la mejor persona del mundo!

OTRO: Venga hombre, no seas tonto.

(Agresiva)- Esta manifestación es agresiva porque

1. has exagerado el cumplido, cosa que hace que resulte difícil creerte;
2. la otra persona puede pensar que te estás burlando de ella.



GUIÓN PARA EL EDUCADOR: ACEPTAR CUMPLIDOS

Situación 3. Alguien ha hecho un comentario sobre el proyecto que tú hiciste.

OTRO: Oye, me gustó mucho tu proyecto.

TÚ: Gracias, trabajé mucho en él. Me alegra que te gustara.

(Asertiva)- Esta respuesta es asertiva porque

1. has aceptado el cumplido de forma adecuada;
2. dejas que la persona que te hace el cumplido sepa que aprecias lo que ha dicho.

OTRO: Oye, me gustó mucho tu proyecto.

TÚ: No era tan bueno.

OTRO: yo creo que era muy bueno.

TÚ: No, en realidad no lo era.

(Pasiva)- Esta respuesta es pasiva porque

1. has hecho que la otra persona se sienta estúpida por ser amable;
2. has puesto en duda la opinión de la otra persona sobre tu proyecto.

OTRO: Oye, me gustó mucho tu proyecto.

TÚ: Sí, ¡era el mejor!

OTRO: Creo que era interesante.

TÚ: Mejor que lo creas, porque lo era.

(Agresiva)- Esta respuesta es agresiva porque

1. tu respuesta no reconoce el cumplido de la otra persona;
2. das la imagen de engreído.

Situación 4. Alguien te dice lo siguiente:

OTRO: Creo que eres muy simpático.

TÚ: Gracias. Eres muy amable por decir esto.

(Asertiva)- Esta respuesta es asertiva porque

1. has aceptado el cumplido de forma adecuada y has hecho que la otra persona también se sienta bien.

OTRO: Creo que eres muy simpático.

TÚ: (Ruborizado, avergonzado, no haces ningún comentario)

OTRO: ¡Vamos hombre!

(Pasiva)- Esta respuesta es pasiva porque

1. no has contestado a su cumplido;
2. puedes haber hecho que la otra persona se sintiera estúpida porque no has apreciado lo que te ha dicho.

OTRO: Creo que eres muy simpático.

TÚ: Sí, soy el mejor. ¡Nadie me puede superar!

(Agresiva)- Esta respuesta es agresiva porque

1. has reaccionado de forma exagerada ante el cumplido;
2. haces difícil el que la otra persona te haga otras manifestaciones positivas;
3. parece que estás fanfarroneando, con lo que la otra persona se puede apartar de ti.

GUIONES DE PRÁCTICA

Los siguientes guiones presentan situaciones que demuestran el hacer y aceptar cumplidos:
persona mayor a llevar la compra hasta su casa.

Situación 1. Te encuentras a un amigo/a en una fiesta y está muy guapo/a. quieres que sepa que te gusta mucho la forma en que va vestido/a.

TÚ: Estás muy guapo/a.

OTRO: Gracias.

Situación 2. Después de estar toda la tarde con un nuevo compañero , quieres comunicarle tus sentimientos.

TÚ: Estoy contento de que hayamos jugado juntos. Ha sido divertido. Me caes muy bien.

OTRO: Eres muy amable por decir eso. Gracias.

O Me gusta que me lo digas. Gracias.

Situación 3. Un amigo tuyo te ayuda a encontrar una cantidad de dinero que habías perdido

TÚ: ¡Lo que has hecho ha sido fabuloso! Gracias por ayudarme.

OTRO: De nada. Eres muy amable por decir esto.

Situación 4. Has ayudado a una persona mayor a llevar la compra hasta su casa.

OTRO: Has sido muy amable al ayudarme con la compra. Gracias.

TÚ: De nada. Ha sido un placer ayudarle

Situación 5. Después de un discutido partido de tenis, tu amigo te hace un cumplido.

OTRO: Has jugado muy bien.

TÚ: Gracias, me esforcé mucho para conseguir el último punto.

Situación 6. Tu amigo estudia mucho. Consigue la nota más alta en el examen de matemáticas.

TÚ: Has hecho un buen examen.

OTRO: Gracias.

Situación 7. En la clase de gimnasia, uno de los alumnos corre más de dos kilómetros.

TÚ: Eres un buen corredor.

OTRO: Gracias. Practico cada día.

TÚ: Bueno, de verdad que lo hiciste muy bien.

Situación 8. Mientras regresáis a casa después del colegio, tu amigo ayuda a un niño pequeño que ha tropezado y se ha caído.

TÚ: Estuvo muy bien que ayudaras a ese niño pequeño.

OTRO: Gracias. El niño está bien, solo se ha hecho un rasguño en la rodilla.

TÚ: Ha tenido suerte de que estuvieras por aquí.

Situación 9. Alguien da un empujón a un niño en el recreo. Tú le dices que no lo haga.

AMIGO: Has hecho muy bien en defender a ese niño.

TÚ: Gracias. No me gusta ver que empujan a alguien.

Sugerencias de deberes para casa

1. Haz un cumplido sincero a un miembro de tu familia cada día.
2. Haz, por lo mejor, un cumplido sincero a cada uno de tus maestros.
3. Haz, como mínimo, un cumplido sincero a un amigo.
4. Cuando recibas un cumplido, presta atención a cómo te sientes (orgulloso, avergonzado...) y a lo que haces. ¿Cómo has hecho que se sienta la otra persona?



FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA EL EDUCADOR

Con frecuencia, se considera que la gente que expresa quejas es grosera, dura o insensible. Sin embargo, el hecho de expresar quejas es una importante habilidad social que requiere tacto para saberlo hacer en el momento apropiado y debería tener un propósito positivo. Algunos expertos de la salud mental han sugerido que expresar quejas sirve como medio de control para prevenir manifestaciones de frustración y rabia. Los niños que son capaces de expresar quejas de forma constructiva tienen la capacidad de verbalizar sus preocupaciones y de rectificar las condiciones aversivas de su medio ambiente. La recompensa por expresar quejas puede ser doble. En primer lugar, el expresar quejas sirve para eliminar o reducir la irritación y la ansiedad, contribuyendo así a la sensación de bienestar general del niño. En segundo lugar, los niños que saben expresar quejas de forma organizada y verbalmente son más objetivos y razonables cuando reciben quejas de los demás. Cuando analizamos el contenido de una queja que alguien nos hace, nos damos cuenta de las cosas que hacemos y que afectan a los demás de forma negativa. Con frecuencia, una respuesta apropiada a una queja mejorara la naturaleza de la interacción inmediata y nos dará información del modo en que nos debemos comportar, de forma diferente, en interacciones futuras.

MODELO DE LECCIÓN SOBRE QUEJAS

Expresar una queja. Hoy vamos a hablar sobre las quejas y del modo en que es conveniente realizarlas. Una queja es una manifestación sobre alguien o algo que no nos gusta. Como quisiera que sea, la forma mejor y más rápida para solucionar un problema o cualquier cosa que os moleste, es dejar que la persona responsable sepa que estáis disgustados. Así es como expresamos una queja. Sin embargo, es importante recordar que cuando una persona os expresa una queja probablemente es porque quiere mejorar las cosas con vosotros. Deberíais expresar una queja solo para mejorar las cosas, nunca para herir a los demás o hacerles sentir mal.

Preguntas para discusión

- A) ¿Puede alguno de vosotros poner un ejemplo de una queja?
- B) ¿Hay algo de lo que os gustaría quejaros?
- C) ¿Cómo os sentís después de haber expresado una queja?
- D) ¿Qué ocurrió después de que hubierais expresado una queja? (¿Cómo reacciono la otra persona? ¿Cómo cambio la situación?)

Cuando los demás os expresan una queja. El hecho de **aprender a reaccionar ante las quejas de los demás es tan importante como aprender a expresar las quejas**. No es fácil escuchar a la gente cuando os dicen las cosas que hacéis o decir y que no les gustan o les hacen sentirse heridos. Algunas veces, escuchar las quejas de los demás puede salvar una amistad o incluso, iniciar una nueva. Esto no significa que tengáis que creer todo lo que os digan, pero les demuestra que les respetáis lo suficiente como para escuchar lo que tienen que decir. Podéis aprender mucho sobre vosotros mismos. Así como sobre la persona que realiza la queja, escuchando y pensando acerca de lo que esa persona tiene por decir.

Preguntas para discusión

- A) ¿Alguien os ha expresado alguna queja sobre algo que habéis dicho o hecho?
- B) ¿Cómo os sentisteis? Pedir que levanten la mano si cuando les paso se sintieron:
- C) Enfadados o furiosos
- D) Avergonzados o estúpidos
- E) Tristes o infelices
- F) Con ganas de pelearse
- G) Agradecidos
- H) La persona que os expreso la queja ¿Podía haberlo hecho mejor? ¿Cómo?

Como veis, la mayoría de las quejas se pueden hacer bien, de manera que la gente no se enfurezca con vosotros porque hayáis herido sus sentimientos. Es mucho más fácil escuchar quejas si están expresadas correctamente, ya que entonces no hieren nuestros sentimientos.

Preguntas para discusión

- A) ¿Alguno de vosotros conoce a alguien que exprese muchas quejas?
- B) ¿Qué pensáis sobre alguien que se queja “todo el rato”?
- C) ¿Qué os indica esto sobre la forma de expresar quejas?

Las quejas pueden ser buenas si se hacen cuando son necesarias. Si se hacen con demasiada frecuencia, la gente pensara de vosotros que siempre os quejáis y no os prestará atención. Por lo tanto, cuando tengáis una queja, es importante que os aseguréis de que es realmente necesaria. Si vuestra queja es necesaria e importante, probablemente conseguiréis que la persona con la que estéis hablando reaccione mejor

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA LOS NIÑOS

VENTAJAS. AL HACER UNA QUEJA POSITIVA, CONSTRUCTIVA.

- A) Ayudáis a reducir las fuentes de irritación y antipatía entre vosotros y los demás.
- B) Podéis mejorar vuestras relaciones con los demás.
- C) Permitís que los demás sepan que os importan lo suficiente como compartir con ellos vuestros sentimientos.
- D) Algunas veces podéis ayudar a hacer las cosas mejor o más seguras para vosotros y para los demás, (por ejemplo expresando una queja sobre un mal servicio.)

AL ESCUCHAR LAS QUEJAS DE LOS DEMÁS:

- A) Dejáis que sepan que estáis interesados en lo que tienen que decir.
- B) Podéis conocer los problemas que pueden estar perjudicando vuestra vida social (es decir, vuestros puntos débiles)

INCONVENIENTES. EL NO EXPRESAR UNA QUEJA CUANDO ES APROPIADO HACERLO PUEDE LLEVAR A:

- A) Sentimientos de frustración con vosotros mismos.
- B) Hacer que os enfadéis innecesariamente con la otra persona.
- C) Mayor cantidad de problemas entre vosotros y los demás.

- A) Puede hacer que los demás os eviten.
- B) Puede hacer que se enfaden o se sientan frustrados con vosotros porque no mostráis interés.
- C) Puede conducirlos a que desconozcáis las cosas que hacéis y que molestan a los demás.

GUIÓN PARA EL EDUCADOR

Ahora que hemos hablado sobre cómo y cuándo expresar quejas para mejorar las situaciones difíciles, es importante que practiquemos tanto el expresar como el escuchar quejas. En primer lugar, os pondré **algunos ejemplos de cómo hacer y recibir quejas** y después, tendréis la oportunidad de practicarlo vosotros solos.

Expresar quejas

Situación 1. Tu amigo te devuelve un libro que le prestaste y las páginas están manchadas por algo que se derramó sobre el libro:

TU: ¡Estas páginas están arrugadas! No estaban así cuando te deje el libro ¿Qué ha pasado?

AMIGO: Mi hermano pequeño derramó la leche sobre el libro cuando lo estaba leyendo. Lo siento mucho, tal vez debería darte uno nuevo.

TU: Muy bien, de acuerdo, entonces yo te daré este-

(Asertiva)- Esta respuesta es asertiva porque:

1. Has expresado tu disconformidad ante el hecho de que el libro este estropeado.
2. Le has dado a la otra persona la oportunidad para explicarse.
3. Has permitido que la otra persona supiera que no estás satisfecho y la próxima vez probablemente cuidara mejor de tu libro.

TU: Mi libro no parece el mismo.

AMIGO: ¿Qué quieres decir?

TU: Oh, nada en particular.

AMIGO: Es el mismo libro que me prestaste la semana pasada

(Pasiva)- Esta respuesta es pasiva porque:

1. No has dicho lo que querías decir, con lo que tu amigo no te ha entendido.
2. No has dado la oportunidad a la otra persona para que se explicase, con lo que te puedes haber quedado enfadado, con sentimientos de frustración.
3. Probablemente se volverá a repetir el incidente porque no has permitido que la otra persona sepa que no te gustan las condiciones en que se encuentra tu libro.

TU: ¡Has estropeado mi libro!

AMIGO: No. Yo no lo he hecho. Ya estaba así antes.

TU: Eres un mentiroso. Estaba en perfectas condiciones cuando te lo deje.

AMIGO: Estás loco. No me heches las culpas de que tu libro esté gastado.

(Agresiva). Esta respuesta es agresiva porque:

1. Has acusado a la otra persona y no le has dado la oportunidad para que se explique.
2. Has hecho que tu amigo se sienta mal y se enfade contigo.
3. En realidad, no has dicho que es lo que está mal en el libro sugerido una manera de reparar el daño.
4. Te has quedado con sentimientos de frustración y enfado

Situación 2. Alguien ha dicho algo que ha herido tus sentimientos.

TU: Sabes (nombre), me ha sentado muy mal lo que dijiste sobre mi ayer, por favor, no vuelvas a decirlo.

OTRO: Caramba, lo siento. No pensaba que te fuera a molestar tanto.

(Asertiva)- Esta respuesta es asertiva porque:

1. Has dejado claro cómo te sientes.
2. Has dado la oportunidad a la otra persona para que ponga remedio al problema.
3. La otra persona posiblemente evitara herir tus sentimientos en el futuro.

TU: Oye, (nombre), no iba en serio lo que dijiste el otro día ¿verdad?

OTRO: Bueno, creo que no (de forma convincente)

(Pasiva)- Esta respuesta es pasiva porque:

1. No has dicho lo que en realidad querías decir.
2. Estás forzando a la otra persona a contestar dándole solamente una oportunidad para que se explique.
3. La otra persona no comprende cómo te sientes y, por lo tanto, puede que vuelva a cometer el mismo error.

TU: Sabes, (nombre), fue mezquino lo que dijiste ayer. Estoy furioso. Eres muy brusco.

OTRO: Ah sí, bien pues lo dije muy en serio.

(Agresiva)- Esta respuesta es agresiva porque:

1. Probablemente has hecho que la otra persona se enfade al atacarla a ella y no al problema,
2. No has dado la oportunidad a la otra persona de que se explique.
3. La otra persona no comprende cómo te sientes, por lo tanto, puede que vuelva a cometer el mismo error.

Situaciones de práctica

Situación 1. Algunos niños que se sientan detrás de ti no dejan oír lo que dice el maestro.

TU: No puedo oír lo que dice el maestro. Por favor, ¿podéis hablar en voz más baja?

OTRO: Lo siento, intentaré estar más callado.

Situación 2. Ves como un amigo tuyo se burla de uno de los compañeros de clase.

TU: Creo que no deberías de burlarte de (nombre). Está empezando a sentarme mal.

OTRO: no me di cuenta de que le molestara. Creo que tienes razón.

Situación 3. Llegáis tarde al cine porque tú te has retrasado.

OTRO: (nombre) quiero que sepas que cuando llegas tarde todos tenemos que esperarte.

TU: Lo siento. A partir de ahora intentare ser puntual. No sabía que causara tantos problemas. Lo siento.

Situación 4. Oyes a un amigo que, muy a menudo, critica a una niña.

OTRO: Sabes, (nombre), si no dijeras esas cosas tan desagradables sobre los demás dirían que jugas más veces con ellos.

TU: ¿De verdad? No me daba cuenta de lo que hacía. Prestare más atención a lo que digo.

Situación 5. Algunas veces es importante quejarse de cosas que te hacen de las que la otra persona posiblemente no se da cuenta. En situación es importante evita ser severo. El cajero de la tienda de comestibles te da mal el cambio.

TU: Perdona, señor Smith. Creo que no me ha dado bien el cambio ¿Puede comprobarlo por favor?
SR. SMITH: Oh si, déjame ver. Tienes razón. Tengo que darte más de lo que te he dado.

Situación 6. Alguien te ha hecho enfadar por lo que acaba de decir.

TU: Sabes, (nombre), cuando dices eso me pones furioso, porque no es justo.
OTRO: Siento que te moleste, pero no sé muy bien que es lo que he dicho que haya hecho que te enfadaras.

Situación 7. Estás jugando al tenis en la clase de gimnasia y tu compañero tira, todo el rato la pelota muy alta y fuera de la pista.

TU: No me gusta tener que ir a recoger la pelota todo el rato. ¿Quieres que te enseñe a tirarla mejor?
COMPAÑERO: Creo que necesito ayuda. Me parece que no se tirar bien la pelota.

Situación 8. Tu amigo te devuelve tres discos que le prestaste y uno está rayado.

TU: (nombre), el dicho que me devolviste ayer estaba rayado.
AMIGO: ¿Estás seguro? A mí me sonaba bien.

Situación 9. Entrás en clase y ves que tu amigo está escribiendo en tu libreta.

TU: No me gusta que me cojas las cosas sin pedir las primero.
AMIGO: Solo lo he cogido un momento.
TU: Las próxima vez pídemela antes. Sabes que te dejo papel siempre que quieres, pero primero quiero saberlo.

Situación 10. A ti y a un compañero os han puesto de deberes que trabajéis juntos en un proyecto. El no hace nada.

TU: ¿Sabes?, se supone que tenemos que hacer juntos este proyecto y tu no estás haciendo tu parte.
COMPAÑERO: ¿Qué quieres que haga?
TU: Bueno, estaría bien si pudieras terminar esta parte.

Sugerencias de deberes para casa

1. Escribe como mínimo, dos cosas que te molesten y de las que deberías haberte quejado.
2. Observa como tus amigos o tu familia expresan quejas ¿Lo hacen de forma que evitan que la otra persona se enfade?
3. Mientras mires la televisión escribe algunas situaciones en las que la gente se queja o debería quejarse. ¿Qué hubieras dicho tú? ¿Cómo habrías contestado?



MÓDULO IV: DAR UNA NEGATIVA O DECIR NO

FUNDAMENTO TEÓRICO RACIONAL) PARA EL EDUCADOR.

No siempre resulta fácil **decir “no”**. Algunas veces una persona puede que no se sienta capaz de negarse a un amigo o a un familiar. La capacidad para negarse a las demandas de otro de forma no punitiva y diplomática requiere de mucha habilidad. La persona que constantemente cede ante las peticiones de los demás, independientemente de que sean o no apropiadas, algunas veces es considerada como un “ratón”, como una persona fácil de vencer. Cuando una persona dice “no” en el momento apropiado expresa como se siente en relación a una petición o invitación. Los investigadores han hallado que los individuos que carecen de la capacidad de negarse a peticiones se sienten, con frecuencia, defraudados, frustrados y resentidos.

Los niños aprenden a rechazar peticiones de forma apropiada obtienen un mayor control de sus interacciones sociales. Ejerce el derecho a negarse ante una petición, ayuda a los niños a comprender mejor la importancia de su contribución al aceptarla. Por ello, el reforzamiento social que obtiene el joven al respetar una petición se va alentando por el autorreforzamiento que puede resultar de una negativa adecuada. Además, junto a la adquisición de esta habilidad social puede aparecer la comprensión y el darse cuenta el ser rechazado no debe sentirse como algo degradante o hiriente.

MODELO DE LECCIÓN SOBRE LA NEGATIVA

Hoy vamos a discutir sobre lo que es la negativa y como utilizarla de forma correcta. Negarse consiste en ser capaz de decir no de forma adecuada cuando alguien os pide que hagáis algo. Estoy seguro de que ha habido ocasiones en que a cada uno de vosotros se os ha pedido que hicierais algo que no queráis o que sabíais que no debías hacer. Por ejemplo, un día podríais estar mirando vuestro programa de televisión favorito; habéis estado esperando toda la semana para verlo. Entonces, llega vuestro mejor amigo y os pide que le acompañéis a unos almacenes ¿Qué haríais? Bien, podríais decir: “Vete a la porra. Estoy ocupado”, y probablemente perderíais a vuestro amigo; Podríais ir con él y acabar enfadados por haberos perdido el programa; o podríais decir no, pero de tal forma que no hirierais los sentimientos de vuestro amigo. ¿Puede alguno de vosotros decirme cómo podría hacerse eso?.

Posibles respuestas.

- 1.¿Por qué no miras el programa conmigo y después nos vamos?
- 2.Caramba, lo siento, pero ahora no puedo ir. Aunque un poco más tarde sí que podré.
- 3.Lo siento, pero ahora mismo no puedo ir.
- 4.Quiero acabar de ver este programa; después estaré encantado de ir.

No!

Preguntas para discusión

1. ¿Puede alguno de vosotros poner un ejemplo de una ocasión en la que tuvo que negarse o debiera haberse negado (decir “no”)?
2. ¿Qué sucedió?
 - a. Cuando dijiste no de forma educada?
 - b. Cuando te enfureciste con esa persona y le dijiste que no?
 - c. Cuando dijiste sí y en realidad querías decir no?
3. ¿Cómo te sentiste o cómo crees que te sentiste después de negarte o decir no de forma adecuada?

Veamos ahora lo que le sucede a la persona que os pide un favor. Imaginaos que nosotros sois la persona que quiere que alguien le acompañe a los almacenes y os encontráis con que vuestro amigo quiere mirar el programa de televisión. ¿Qué sucedería si vuestro amigo os dijera que primero quiere mirar el programa y después ir con vosotros? Bien, quizá os sentiríais un poco contrariados pero, al menos, sabrías el porqué de la negativa de vuestro amigo y sabrías también que os tiene en consideración lo suficiente como para ir con vosotros después del programa.

Al decir “no” deberíais escoger tanto las palabras correctas, de manera que lo expreséis de forma adecuada, como el momento apropiado para hacerlo. Si vuestros padres o maestros os piden u os dicen que hagáis algo, debéis tener cuidado en no ser irrespetuosos. No es correcto decir <<no>> por el mero propósito de haceros los listos o porque estéis enfadados.

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA LOS NIÑOS.

VENTAJAS. AL APRENDER A NEGARNOS O DECIR “NO”:

- A. Permitís que los demás sepan cual es vuestra postura y cuáles son vuestros sentimientos.
- B. Podéis evitar con mayor facilidad que la gente se aproveche de vosotros.
- C. Os sentís bien porque no tenéis que hacer algo que no queréis hacer.
- D. Tenéis menos probabilidades de que os vuelvan a pedir que hagáis algo que no deseáis hacer por que no es correcto.

INCONVENIENTES. AL NO APRENDER A NEGAROS A DECIR “NO”

- A. Podéis terminar haciendo algo que no os guste, lo que os puede hacer enfadar, sentir frustrados o descontentos.
- B. Podéis terminar haciendo algo que os cree problemas (como por ejemplo, salir a jugar cuando de berías estar estudiando, o perder clases cuando vuestros amigos os propongan hacer <<novillos>>).
- C. Podéis dar una impresión equivocada a la demás gente (niños) sobre la clase de personas que sois o la clase de cosas que os gusta hacer.

GUION PARA EL EDUCADOR.

Como veis, el negarse no es siempre fácil, aunque sea importante hacerlo. Puesto que es conveniente que sepáis hacerlo, vamos a practicar distintas formas de decir <<no>>. En primer lugar, os pondré unos cuantos ejemplos de negociación y después tendréis la oportunidad de practicar solos.

Situación 1. Un niño o una niña de la clase te ve al principio de una larga cola para entrar al cine.

OTRO: ¡Oye! ¿Por qué no me dejas colar? Así podríamos sentarnos juntos.

TÚ: No, mejor que no. No sería justo para toda esta gente.

OTRO: ¡Vamos, hombre! No les importará.

TÚ: No, no creo que sea correcto. Pero mira, si no está muy lleno, intentaré guardarte un sitio ¿vale?

(Asertiva)- Ésta es una respuesta asertiva porque.

1. Has expresado tu opinión, de forma que la otra persona comprende las razones por las que te has negado.

2. Has sugerido otra manera para que tu amigo se siente contigo sin violar los derechos del resto de la gente que espera en la cola.

OTRO: ¡Oye! ¿Por qué no me dejas colar? Así podríamos sentarnos juntos.

TÚ: Bueno, no sé.

OTRO: ¡Venga hombre! ¿A quién le va a importar?

TÚ: Bueno, vale.

(PASIVA)- Esta es una respuesta pasiva porque:

1. No has expresado lo que realmente sientes y has hecho algo que sabes que no es correcto.

2. Probablemente, has hecho que la gente de la cola se enfade contigo.

3. Puede que la gente piense que eres una “persona muy fácil de convencer”

OTRO: ¡Oye! ¿Por qué no me dejas colar? Así podríamos sentarnos juntos.

TÚ: ¿Lo dices en serio? He estado haciendo cola durante una hora.

OTRO: ¡Vamos hombre! ¿Cuál es el problema?

TÚ: ¡Vete a la porra!

(Agresiva)-Ésta es una respuesta agresiva porque:

1. Has conseguido lo que querías pero probablemente has perdido aun amigo o incluso has ganado un enemigo.

2. No has explicado tus motivos para negarte.

Situación 2. Un amigo quiere que le prestes tus patines para esta noche.

OTRO: ¿Me podrías dejar tus patines para esta noche?

TÚ: Lo siento (nombre), pero no me gusta prestarlos.

(Asertiva)-Ésta es una respuesta asertiva porque:

1. Has contestado de forma sincera.

2. Has explicado el porqué de tu negativa.

OTRO: ¿Me podrías dejar tus patines para esta noche?

TÚ: Bueno, quizá los quiera utilizar más tarde, pero puedes llevártelos.

(Pasiva)-Ésta respuesta es pasiva porque:

1. No eres sincero con tu amigo y estás haciendo algo que no quieres.

2. Puedes acabar enfadado con tu amigo por haber cogido prestados tus patines.

3. Esta noche no vas a tener patines.

OTRO: ¿Me podrías dejar tus patines para esta noche?

TÚ: ¡Cómprate unos! ¡No presto, los patines a nadie!

(Agresiva)- Ésta es una respuesta agresiva porque:

1. Eres grosero.
2. Puedes haber perjudicado tu amistad con ese niño.
3. No has explicado tus motivos para negarte.

Guiones de prácticas.

Situación 1. Un compañero de clase quiere que le dejes dinero.

OTRO: ¿Me puedes prestar dinero?

TÚ: No, no me gusta prestar dinero. Siempre ocasiona problemas.

Situación 2. Un amigo quiere que le prestes tu bicicleta.

OTRO: ¿Me podrías prestar tu bicicleta?

TÚ: No, no me gusta prestarla.

Situación 3. Un amigo tuyo, que va a tu clase, tiene dificultades con las matemáticas.

OTRO: Venga, (nombre), hazme los deberes de matemáticas.

TÚ: No, no quiero. No es correcto. Di lo hacemos, posiblemente nos meteremos en un lío.

Situación 4. Éstas mirando tu programa de televisión favorito y llega alguien.

OTRO: ¿Puedo cambiar de canal?

TÚ: No, por favor. Estoy mirando mi programa favorito.

OTRO: Si fueras mi amigo, me dejarías ver mi programa.

TÚ: No, quiero ver este programa. Es justo, porque yo he llegado antes.

Situación 5. Has compartido parte de tus caramelos con un amigo.

OTRO: ¿Me puedes dar más caramelos?

TÚ: No. Prefiero guardar el resto para luego.

Situación 6. A un compañero de clase le han asignado la tarea de recoger los papeles del patio y quiere que le ayudes.

OTRO: Te importaría ayudarme a recoger los papeles del suelo durante el recreo?

TÚ: No, lo siento, pero prefiero no hacerlo.

Situación 7. Un amigo quiere ir a tu casa y jugar contigo después del colegio.

OTRO: Esta tarde me gustaría ir a tu casa y jugar contigo.

TÚ: Lo siento, tengo muchos deberes. Tal vez en otra ocasión.

Situación 8. Estás ocupado haciendo unos deberes y tu maestro te dice:

Maestro: Perdona (nombre) ¿Me podrías llevar estos libros a la biblioteca?

TÚ: Lo siento, Pero estoy intentando terminar estos deberes a tiempo. ¿Podría hacerlo otro por mí?

Situación 9: Tus padres organizan una fiesta en casa e invitan a unos amigos del trabajo. Antes de que lleguen los invitados tu madre dice:

MADRE: Quiero que esta noche te presentes a cada uno de los invitados de la fiesta.

TÚ: ¡Caramba, mama! Me gustaría pero me da mucha vergüenza. Tal vez me podrías presentar a tus amigos más íntimos.

Situación 10: Tus amigos van a la tienda del barrio. Uno de ellos dice;:

OTRO: Venga, los caramelos están fuera de la estantería. ¡A ver cuántos podemos coger sin pagar!

TÚ: No, no quiero meterme en líos.

OTRO: ¡Gallina!

TÚ: No es verdad, no soy un gallina. Soy listo.

Sugerencias para casa.

1. Cada día nos encontramos con situaciones en las que vemos forzados a decir sí o no a las peticiones de alguien. Escribe tres ejemplos que te hayan sucedido, di cómo respondiste y si contestaste de la forma que realmente querías.
2. Mientras mires tu programa de televisión favorito, escribe ejemplos de situaciones que las que una persona no expresó una negativa que debía haber hecho. ¿Por qué debería haberse negado? ¿Cómo hubieran ido las cosas si esa persona se hubiera negado?



MÓDULO V: PEDIR FAVORES

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA EL EDUCADOR.

Con cierta frecuencia nos encontramos ante situaciones en las que pedimos favores a los demás tanto si le preguntamos a un extraño una dirección como si pedimos una información a la telefonista, estamos, de hecho, pidiendo un favor. En muchos casos, el simple sentido común nos hace conscientes de que el menor cambio en la forma en que formulamos una petición puede tener un efecto dramático en la forma en que esta es percibida. Así, con un mínimo de sentido común, podemos incrementar las posibilidades de que los demás respondan de forma positiva a nuestras peticiones. Aumentando estas habilidades a través del aprendizaje, y comprendiendo las estrategias de la interacción humana, podemos llegar a ser bastante expertos en el arte de formular peticiones. Está de más decir que las gratificaciones que pueden obtenerse con la adquisición de tal habilidad pueden ser incontables.

En el caso de los niños, la importancia de desarrollar la habilidad de pedir favores es incluso más importante en virtud de su dependencia de los demás (por ejemplo, padres, maestros,...). Los niños que son capaces de organizar y verbalizar sus deseos y necesidades de forma clara y apropiada son aquellos a los que los demás responderán de forma más rápida y positiva. Esta habilidad, aparentemente obvia, aunque tomada en poca consideración, típicamente se ha considerado como una etiqueta de cortesía o formalidad en los niños. Con todo, su contribución al éxito de la interacción social del niño, del adolescente y del adulto subraya su trascendencia.

MODELO DE LECCIÓN SOBRE PEDIR FAVORES

Hoy vamos a hablar sobre pedir favores o cómo pedirle a alguien que haga algo por vosotros. Estoy seguro de que todos vosotros habéis pedido a alguien que os hiciera un favor. Por ejemplo, cuando la punta de vuestro lápiz se rompe a mitad de un examen, seguramente os dirigiréis a vuestro compañero de clase y le pediréis que os preste un lápiz.

Esto es pedir un favor. Cada día os suceden muchas cosas que hacen que sea importante que sepáis cómo pedir ayuda, cómo pedir algo prestado o como preguntar algo. Sin embargo, **existen formas correctas e incorrectas de pedir a alguien un favor.**

Probablemente, sois conscientes de esto, aunque no os detengáis a pensar en ellos cada vez que pedís un favor. Imaginemos que queréis pedir a un amigo que os ayude con los deberes. ¿Cómo le pedirías ayuda? ¿creéis que sería mejor decirle: “*Oye, tienes que ayudarme con los deberes de matemáticas*” o bien,

“¿Sabes, (nombre)?, te agradecería mucho si pudieras ayudarme con los deberes de matemáticas.” Por supuesto la segunda petición es la mejor. En primer lugar, es una forma educada de pedir un favor, y no una petición grosera. En segundo lugar, cuando pedís las cosas de esta manera, vuestro amigo sabe exactamente lo que queréis y lo importante que es para vosotros el favor.

Preguntas para discusión

- 1.¿Puede alguno de vosotros poner un ejemplo de una petición (pedir un favor) cotidiano?
- 2.¿Podéis decir por lo menos dos formas distintas de formular la demanda (pedir un favor)?
- 3.¿Cuál creéis que es la mejor forma de preguntar? ¿Por qué?
- 4.¿Cómo os sentís cuando alguien os pide un favor de forma grosera o cuando la gente os presiona?

Cuando expresáis una petición de forma amable, considerada, realmente tenéis mayores posibilidades de conseguir lo que queréis. Ahora que sabemos lo importante que es hacer peticiones de forma apropiada, existe otra cosa que deberíais recordar. **Sea quien sea la persona a la que pidáis el favor o sea cual sea el favor que pidáis, la otra persona siempre tiene el derecho de decir “no”.** Confiamos en que, si esta es el caso, nos digan “no” de forma adecuada de manera que no nos avergüence o nos hagan enfadar. Recordad, al otra persona tiene el derecho de negaros el favor de la misma forma que vosotros tenéis el derecho de pedirlo.

“Sea quien sea la persona a la que pidáis el favor o sea cual sea el favor que pidáis, la otra persona siempre tiene el derecho de decir “no””

Preguntas para discusión

- 1.¿Alguno de vosotros a pedido un favor a alguien y se lo ha negado?
- 2.¿Cómo os sentisteis?
- 3.¿Qué hicisteis entonces?

Hay varias cosas que podéis hacer si alguien os niega una petición. Lo que no deberíais hacer es mostraron mezquinos o sarcásticos (burlarse de la persona). Lo que podéis hacer es asegurarnos de que se ha comprendido vuestra petición explicándoos de forma más clara. Si creéis que lo habéis hecho y la respuesta sigue siendo “no” harías mejor dejando a esa persona, dirigiéndoos a otra o abandonar la cuestión por un tiempo. **Una cosa que debéis tener en cuenta es explicar la importancia del favor y que estaréis contentos de poder devolverlo en el futuro.** Si continuáis insistiendo cuando la persona ha dicho no, puede enfadarse y no querer hablaros durante un tiempo. Quizás fue un mal momento para pedírselo y en otra ocasión resulte mejor. Es importante que penséis en todas estas cosas cuando pidáis un favor.

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA LOS NIÑOS

VENTAJAS. SI PEDÍS FAVORES DE FORMA ADECUADA:

- A.Podéis hacer que los demás conozcan vuestras necesidades, de forma amable y no amenazante;
- B.Puede que la gente os haga más favores sin pensar que sois unos inoportunos o unos pelmas.

INCONVENIENTES. SI NO PEDÍS FAVORES:

A.No permitís que los demás sepan vuestras necesidades y deseos;

B.Podéis acabar sintiéndoos frustrados porque seguís necesitando o queriendo algo.

SI FORMULÁIS UNA PETICIÓN DE FORMA INAPROPIADA:

A.Podéis hacer que alguien se enfade o se sienta incomodo;

B.Corréis el riesgo de que la otra persona se niegue;

C.Puede que la gente piense que sois irrespetuosos y descorteses;

D.Puede que perjudiquéis la probabilidad de conseguir cualquiera de vuestras demandas.

Guión para el educador:

Situación 1: Cuando llegas al colegio te das cuenta de que te has olvidado el dinero para la comida. Vas a tener que pedir prestado dinero a un amigo.

TÚ: Oye (nombre) ,me he olvidado el dinero para la comida.¿ Podrías prestármelo y te lo devuelvo mañana?.

AMIGO: No sé. Pensaba ahorrar el dinero que me sobrara para el fin de semana.

TÚ: ¡Eh!,te lo devolveré mañana por la mañana, asique igualmente lo tendrás para el fin de semana.

AMIGO: De acuerdo, pero acuérdate de devolvérmelo mañana.

TÚ: ¡Muchas gracias!

(Asertiva)- esta es una petición asertiva porque

1.Se lo has pedido amablemente y no has puesto a tu amigo en un aprieto.

2.Probablemente conseguirás el dinero que necesitas para la comida.

TÚ: (Nombre) , me he olvidado el dinero para la comida. No sé qué hacer.

AMIGO: No sé

TÚ: Necesito lo justo para la comida.

AMIGO: Lo siento, no puedo prestártelo.

(Pasiva)- esta es una petición pasiva porque

1.No le has dado a tu amigo toda la información necesaria para que tomara una decisión a tu favor;

2.Puede que tengas que quedarte sin comer puesto que no has expresado tus necesidades.

TÚ: préstame el dinero justo para pagarme la comida, te lo devolveré mañana.

OTRO: No sé. Pensaba ahorrar el dinero para el fin de semana.

TÚ: ¡Vamos, hombre! No seas ridículo.

OTRO: No, no puedo. Lo siento.

(Agresiva)- esta es una petición agresiva porque

1.Has presionado demasiado y probablemente has hecho que tu amigo se enfadara.

2.No has conseguido el dinero para tu comida porque has hablado de forma grosera.



Situación 2: no has llevado tu pelota de baloncesto a la cancha y te gustaría que un amigo te prestara la suya.

TÚ: ¿Puedo jugar con tu pelota cuando termines?

OTRO: sí. Ya puedes cogerla.

TÚ: Gracias.

(Asertiva)- esta petición es asertiva porque

1. Has sido educado y amable, lo cual probablemente te ha ayudado a conseguir lo que has pedido.

TÚ: No tengo nada con que jugar.

OTRO: lo siento, no puedo ayudarte.

(Pasiva)- este enunciado es pasivo porque

1. No has expuesto de forma clara lo que querías.

2. Posiblemente tengas que pedirlo otra vez.

TÚ: ¿Puedo jugar con tu pelota cuando termines?

OTRO: No, me la llevo a casa.

TÚ: me he olvidado de traer la mía y no podremos jugar si no nos dejas tu pelota.

OTRO: lo siento, pero tengo que llevarla a casa.

TÚ: Bueno, tendré que buscar otra cosa que hacer.

(Asertiva)- este enunciado es asertivo porque

1. Has explicado de forma adecuada los motivos por los que necesitabas que te hiciera el favor

2. Has aceptado la negativa y has decidido otra alternativa

3. Es bastante probable que la otra persona te preste su pelota en otras ocasiones porque has sido asertivo y no agresivo.

Guiones de práctica

Situación 1 : estas en un bar con algunos amigos y te gustaría comer algo. Te das cuenta de que no llevas dinero.

TÚ: ¿Me podrías hacer el favor de comprarme un bocadillo? Te devolveré el dinero mañana.

OTRO: Claro que sí.

TÚ: Muchas gracias. Tengo mucha hambre.

Situación 2: quieres pedirle a un compañero de clase que te ayude a hacer unos deberes que son muy difíciles.

TÚ: ¿Me podrías ayudar con los deberes después de las clases?

OTRO: Desde luego.

TÚ: Gracias. Eres muy amable.

Situación 3: te das cuenta de que un amigo tiene un libro que estabas buscando.

TÚ: Me gustaría que me prestaras tu libro unos días. ¿te importaría?

OTRO: en absoluto, pero trátalo con cuidado.

TÚ: Descuida. Gracias.

Situación 4: te gustaría invitar a una amiga a comer a casa. Le pides permiso a tu madre.

TÚ: Mamá, ¿puedo invitar a Eileen a que venga a comer a casa?

MADRE: Si, pero avísame unos días antes a así podre preparar una buena comida.

TÚ: ¡Caramba! Muchas gracias.

Situación 5: necesitas que alguien te ayude a arreglar tu bicicleta y quieres pedirselo a tu amigo.

TÚ: Necesito que alguien me ayude a arreglar mi bicicleta. ¿Me podrías echar una mano?

OTRO: Después de las clases no tengo nada que hacer. ¿Por qué no lo hacemos entonces?

TÚ: ¡Fabuloso! Gracias.

Situación 6: No entiendes los deberes que os ha puesto la maestra. Cuando la clase se ha acabado vas hacia ella y dices:

TÚ: Señora Jones, no entiendo los deberes. ¿Me los podría volver a explicar?

MAESTRA: con mucho gusto. Me parece muy bien que me hayas preguntado.

TÚ: Gracias.

Situación 7: Llamas al cine para pedir información sobre la programación de hoy.

TÚ: ¡Hola!, ¿me podría decir que película hacen en la segunda sesión?

OTRO: Sí. Es La Guerra de las Galaxias.

TÚ: Gracias. Por cierto, ¿podría decirme a qué hora termina?

OTRO: Alrededor de las diez y media.

TÚ: De acuerdo, gracias.

Situación 8: estas en el cine y has perdido tu billetero.Quieres informar de esto al gerente.

TU: Perdona, ¿me podría indicar dónde puedo encontrar al gerente?

OTRO: El gerente es la persona con chaqueta roja que está en el mostrador de los caramelos.

Sugerencias de deberes para casa

1. Cada día hacéis peticiones y pedís favores. Intentad recordar las demandas que habéis hecho y los resultados que habéis obtenido.
2. Utilizando las peticiones que hayáis recordado en el ejercicio anterior:
 - Intentad cambiar las peticiones que os han sido negadas de forma que sean mejores. ¿Cómo os respondería esa persona ahora?
 - Intentad hacer una lista de las cosas que estaban bien de la forma en que expusisteis las peticiones que os aceptaron
3. Escribid las demandas que os hayan hecho los demás. ¿Os lo pidieron correctamente? ¿Cómo podían haberlo hecho mejor?



MODULO VI: PREGUNTAR POR QUÉ

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA EL EDUCADOR

Uno de los errores más comunes que cometemos en nuestras interacciones diarias con los demás es no preguntar <<por qué>>. **Cundo preguntamos por qué, lo que esencialmente estamos haciendo es pedir información adicional sobre una situación, un enunciado o una interacción.** Esta información puede ayudar a aclarar ambigüedades, equivocaciones y malentendidos que podrían dar lugar a situaciones desagradables o vergonzosas., Al preguntar por qué, obtenemos una información nueva que puede influir en nuestras decisiones y en el curso de la acción que elijamos.

En los niños, como en los adultos, preguntar <<por qué>> sirve de modo para obtener información adicional sobre un asunto. Sin embargo, en los jóvenes, la importancia de desarrollar la capacidad de preguntar <<por qué>> de forma apropiada tiene incluso más trascendencia. La pregunta no solo mejora la toma de decisiones, si no que, en general, también sirve como valioso instrumento para aprender, las respuestas a las preguntas <<por qué>> llenan los vacíos de información. El hecho de pensar en las causas y en los efectos ayuda a desarrollar las habilidades de razonamiento y juega un importante papel en el desarrollo de la capacidad de toma de decisiones y otras capacidades cognitivas. Así, lo que puede ser rutinario para el adulto, resulta ser un importante mecanismo de aprendizaje social, emocional y educacional para el niño.

MODELO DE LECCIÓN SOBRE PREGUNTAR <<POR QUÉ>>

Hoy vamos a discutir la importancia de preguntar <<por qué>> y vamos a presentar ejemplos de cómo hacerlo. Generalmente, la gente pregunta <<por qué>> cuando no está segura sobre algo y cuando quiere más información. También preguntamos <<por qué>> cuando tenemos curiosidad por saber los motivos de la gente al preguntar o hacer algo, o cuando no comprendemos estas razones o decisiones. Así, preguntar <<por qué>> es una valiosa habilidad que es preciso aprender.

Preguntas para la discusión

- 1.¿Puede alguno de vosotros poner un ejemplo de una situación en la que preguntamos <<por qué>>?
- 2.¿Por qué preguntamos <<por qué>>?

Preguntar <<por qué>> es algo que hacemos con mucha frecuencia. En la escuela, preguntamos a nuestros maestros y compañeros; en casa, preguntamos a nuestros padres, hermanos y amigos. Sin embargo, existen formas correctas e incorrectas de preguntar <<por qué>>. Por ejemplo, vuestro mejor amigo os dice: <<No creo que pueda venir a la fundación esta noche>>. Podéis decir: <<¿Qué? No puedes hacer esto>>. O podrías decir: <<Oh. Qué rabia! Contaba contigo. ¿Por qué no puedes venir?>>. Si bien las dos son formas con que podéis responder a un amigo, solo la segunda pregunta realmente <<por qué>> y da al amigo la oportunidad de explicar las razones que puede tener. Es posible que después de esta explicación se puedan arreglar las cosas. Por ejemplo, puede ver que vuestro amigo tenga tareas o trabajo extra y que podáis ayudarle. Es importante que recordéis que el hecho de preguntar <<por qué>> se puede hacer de maneras muy distintas. Con frecuencia, es preferible que especifiquéis el motivo por el cual estáis pidiendo información pues así la gente se dará cuenta de que no estáis siendo irrespetuosos o haciéndoos los <<listos>>.

Como veis, es bueno preguntar <<por qué>>, ya que os proporcionara información importante. Con esta información podéis tomar mejor vuestras decisiones sobre qué hacer o qué decir.

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA LOS NIÑOS

VENTAJAS. EL HECHO DE PREGUNTAR <<POR QUÉ>> OS PUEDE AYUDAR:

- A.A comprender los motivos de las peticiones cuando os piden que hagáis algo.
- B.A tomar una decisión sobre qué hacer.
- C.A comprender exactamente qué es lo que se espera de vosotros.
- D.A aprender algo nuevo.
- E.A comprender mejor lo que os dicen.
- F.A permitir que la otra persona sepa que escucháis y que estáis interesados.

INCONVENIENTES. AL NO PREGUNTAR <<POR QUÉ>>:

- A.Podrías terminar haciendo algo que no os guste.
- B.Puede que no os enteréis de algo que sea importante saber.
- C.La gente creerá que comprendéis lo que dicen cuando en realidad no lo comprendéis.
- D.Puede que acabéis haciendo una cosa errónea.

Guión para el educador

Lo que vamos a hacer hoy es practicar el modo de preguntar <<Por qué >>. En primer lugar, os pondré algunos ejemplos de cómo preguntar <<Por qué >>; después podréis practicar vosotros solos.

El hecho de preguntar <<Por qué >> es importante para conseguir más información, y no debería utilizarse de forma sarcástica o haciéndonos los <<listos>>. Esto solo hará que la gente se enfade y será menos probable que expliquen sus manifestaciones o peticiones.

Situación 1. Tu familia está a la mesa, comiendo los postres.

PADRE: no quiero que tu hermano o tú salgáis esta tarde a jugar.

TÚ: ¿Puedo saber por qué? Quería salir a jugar un rato.

PADRE: Pensaba que esta noche podríamos ir todos al cine.

(Asertiva) – Esta es una respuesta asertiva porque

- 1.Has expresado tu deseo de salir a jugar de forma educada y apropiada, sin hacer que tus padres se enfaden;
- 2.Has expuesto tus motivos para preguntar <<por qué>>.

PADRE: No quiero que tu hermana y tú salgáis a jugar esta tarde.

TÚ: Bueno.

PADRE: Estaba pensando que más tarde podríamos ir todos al cine.

(Pasiva)—Es una respuesta pasiva porque

- 1.Has aceptado la petición de tu padre y no has pedido la información que querías saber;
- 2.No has explicado los motivos por los que necesitabas la información.

PADRE: Quiero que tú y tu hermana os quedéis en casa esta tarde.

TÚ: ¡Oh, papá! ¡Ésta tarde no! ¿Qué problema hay en que salgamos a jugar?

PADRE: Muy bien, de acuerdo, tú lo has querido. Más tarde íbamos a ir todos al cine, pero tú te puedes quedar en casa y estudiar.

(Agresiva) – Ésta es una buena respuesta porque

1. Has ido irrespetuoso y has llevado la contraria a tu padre;
2. No has pedido información adicional y no has expuesto los motivos por los que necesitabas la información;
3. Has fallado al exponer tu punto de vista.

Situación 2. Has dicho algo que ha molestado a tu amigo Jim y se ha ido. Otro amigo dice:

AMIGO: Creo que no debieras haberle dicho eso a Jim.

TÚ: ¿Por qué piensas eso??

(Asertiva) – Ésta es una respuesta asertiva porque

1. Has mostrado interés por lo que dice la otra persona;
2. Comprenderás mejor cómo se siente la otra persona

AMIGO: Creo que no debieras haberle dicho eso a Jim.

TÚ: ¿Eh?

(PASIVA) – Ésta es una respuesta pasiva porque

1. No sabes por qué la otra persona piensa de esa forma ya que no se lo has preguntado;
2. Puede que la otra persona piense que no le importas porque no le has preguntado por qué o explicado cómo te sientes.

AMIGO: Creo que no debieras haberle dicho eso a Jim.

TÚ: ¿Ah, sí? ¿Y a ti que te importa!

(Agresiva) – Es una respuesta agresiva porque

1. Eres grosero y poco considerado con los sentimientos de la otra persona.
2. Probablemente has hecho que se enfaden los dos, Jim y el otro amigo;
3. No has aprendido nada de esta situación.

Guiones de práctica

Situación 1. Un amigo quiere que le ayudes. Te gustaría saber qué es lo que quiere que hagas.

OTRO: ¿Qué te parece si después del colegio vienes conmigo a casa y me ayudas en algunas cosas?

TÚ: ¿A qué tipo de cosas te refieres?

OTRO: Algunas cosillas que tengo que hacerle a la bicicleta, para las que necesito tu ayuda.

Situación 2. Tu hermano busca que alguien le ayude en tu tarea. Puesto que tú ya tienes planes hechos, te gustaría saber si es una cosa tan importante.

OTRO: ¿Estarás libre más tarde? Creo que necesitare ayuda.

TÚ: ¿En qué necesitas ayuda?

OTRO: Voy a poner en orden algunas cosas en el garaje y necesitare ayuda.

TÚ: Lo siento, pero no puedo/ Vale, te ayudaré.

Situación 3. Has sido acusado de algo, pero no estás seguro de qué. Quieres más información.

OTRO: Siempre haces montañas de una grano de arena.

TÚ: No entiendo del todo a qué te refieres. ¿Qué quieres decir?

Situación 4. Estás en unos almacenes y un dependiente se te acerca.

DEPENDIENTE: Se supone que tú no puedes estar en los almacenes. Tendrás que irte.

TÚ: ¿Por qué? Solo quiero comprar algo.

DEPENDIENTE: Tienes que estar acompañado de un adulto. Es nuestra norma.

Situación 5. Estás en una cafetería y la cuenta es demasiado alta.

TÚ: ¿Señor! Creo que hay un error. ¿Me podría explicar este recargo?

CAMARERO: Sí. Esto es por el queso extra del bocadillo.

TÚ: Ah, no me di cuenta de que era extra. Gracias.

Situación 6. Tu padre te dice lo siguiente:

PADRE: A partir de ahora, los fines de semana te acostaras a las nueve.

TÚ: ¿Por qué a las nueve? Es muy temprano.

PADRE: Queremos asegurarnos de que duermes lo suficiente para levantarte pronto para ir al colegio.

TÚ: ¿Podemos probar a las diez y ver si funciona?

PADRE: Bien. Probemos a las nueve y media durante un tiempo y veremos cómo va.

Situación 7. Alguien te pide que le prestes tu chaqueta nueva que, por cierto, es muy cara.

OTRO: ¿Te puedo coger prestada tu bonita chaqueta nueva?

TÚ: ¿Por qué quieres cogerla?

OTRO: Voy a ir al campo de excursión y la chaqueta quedara muy bien.

TÚ: Lo siento, pero esta chaqueta es solo para ocasiones especiales. No me gustaría que se ensuciara.

Situación 8. Tu hermano/a quiere que le lleves sus libros de la escuela a casa

HERMANO: ¿Me podrías llevar esto a casa?

TÚ: ¿Por qué necesitas que los lleve yo?

HERMANO: Tengo que llevar mi disfraz para la obra de teatro a casa y no podré llevar las dos cosas a la vez.

Sugerencias de deberes para casa

1. La próxima ocasión en que alguien te pida que hagas algo, anótalo. Imagina como mínimo tres formas distintas de preguntar por qué. Entonces, responde:

A. ¿Cómo se habría sentido/contestado la otra persona en cada una de las tres formas??

B. ¿Qué tipo de información hubieras conseguido con cada una de las formas?

C. ¿Cuál hubiera sido la mejor forma de preguntar por qué?

2. La próxima vez que mires la televisión toma nota de:

A. Cuantas veces aparece la pregunta <<por qué>> o algo similar. (Pon como mínimo 5 ejemplos.)

B. Las veces que la gente debió preguntar por qué y no lo hizo. ¿Por qué no lo hicieron? (Pon como mínimo 2 ejemplos.)

C. Las veces que el preguntar por qué no fue apropiado o no fue hecho correctamente. (Pon como mínimo 2 ejemplos.)



MODULO VII: SOLICITAR CAMBIO DE CONDUCTA

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA EL EDUCADOR

Algunas veces **es importante dejar que los demás sepan que su comportamiento nos molesta o trastorna**. Esto no siempre es fácil de hacer puesto que, a veces, la gente se siente amenazada y reacciona de forma defensiva. Sin embargo, otras veces el individuo no es consciente de que hace algo que es molesto. En estas situaciones, un comentario o una petición hecha diplomáticamente puede ser una información bien recibida. En la mayoría de casos, el acto de solicitar un cambio en la conducta de otra persona puede ser mutuamente beneficioso. La persona que hace la petición puede ser capaz de cambiar una situación incómoda, y la persona a quien se le solicita el cambio recibe una información necesaria.

Los estudios sobre el contenido de la interacción diádica han establecido que cuando la gente se comunica entre si, constantemente registra las reacciones del otro y adapta su propio comportamiento en consonancia. Una petición de cambio de conducta realizada con mucha habilidad puede servir de medio más inmediato de facilitación de este proceso. Es importante subrayar que las tentativas sin tacto e impulsivas para hacer esto pueden dar como resultado que la otra persona se sienta intimidada, enfadada y que este a la defensiva.

En los niños, especialmente en los que tienen unos estilos sociales inmaduros, el hecho de aprender a solicitar un camino de conducta de forma apropiada llega a ser incluso mas trascendental. En las interacciones con los compañeros, así como en las interacciones niño-adulto, la habilidad para solicitar un cambio de conducta permite el niño tener un mayor impacto en el medio ambiente social al tiempo que reduce el riesgo de ser antagónico o perturbador. De esta forma, el niño puede asumir un papel más activo en el desarrollo de reestructuración de medio ambiente social.

MODELO DE LECCIÓN SOBRE “SOLICITAR CAMBIOS DE CONDUCTA”

Hoy vamos a hablar sobre la forma d pedir a alguien que deje de hacer o que cambie lo que está haciendo. Algunas veces, la gente hace cosas que nos molestan o irritan, si bien puede que no sepan que nos están molestando. Cuando sucede esto, la situación puede resultar muy incómoda. No es fácil decirle a la gente que lo que hacen nos está molestando, especialmente si la persona involucrada es un adulto o un buen amigo. El riesgo es que si no lo hacéis correctamente, la persona se enfadara con vosotros. Al mismo tiempo, si no decir nada, podéis acabar enfadándoos. Por lo tanto, es importante decir algo, y es aun más importante decirlo de forma amable, respetuosa y considerada. Precisamente, hablaremos de la forma de hacer esto.

Vamos a imaginar que vosotros y vuestro mejor amigo estáis estudiando juntos en la biblioteca para un examen importante. Vuestro amigo empieza a tararear una canción, sin darse cuenta de que esto os molesta. ¿Qué podéis hacer?

Preguntas para discusión

- 1.¿Qué podría ocurrir si decidierais no decir nada?
- 2.¿Qué sucedería si dijerais algo?
- 3.¿Cómo diríais algo de manera que vuestro amigo no se enfadara?

Como veis, podríais reaccionar de muchas formas ante vuestro amigo. Pero si quisierais conservar *esa amistad, probablemente diríais algo parecido a: “oye, Karen, me cuesta mucho estudiar si tarareas una canción. ¿Te importa no tararear o hacerlo un poco más bajo? Gracias”*. Al hablar a vuestro amigo sobre el tarareo de la canción le estáis pidiendo que cambie su conducta porque os molesta. Lo bueno de hacerlo así es que lo decís de una forma amable que permite que vuestro amigo sepa que no estáis enfadados. También le demuestras a vuestro amigo que sois corteses y considerados. Imaginaros que hubiera sucedido si hubierais dicho: *“oye, Karen, ¡corta ya!”* o *“venga, Karen, no seas pelma. Para de tarareas, ¿vale?”*. Recordad que queréis que la otra persona cambie de conducta. No queréis humillarla.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS (RACIONAL) PARA LOS NIÑOS

VENTAJAS. AL SOLICITAR DE FORMA ADECUADA A UNA PERSONA QUE CAMBIE SU CONDUCTA:

- A. Permitís que la persona sepa que algo que está haciendo os hace sentir incómodos o, incluso, enfadados;
- B. Podéis hacer que la persona sea consciente de algo que está haciendo, ya que puede que se dé cuenta;
- C. Podéis permitir que la persona sepa que os importa lo suficiente como para hablarle de la conducta problemática

INCONVENIENTES. SI NO SOLICITÁIS DE FORMA ADECUADA A UNA PERSONA QUE CAMBIE SU CONDUCTA:

- A. Podríais acabar enfadados o frustrados con lo que está haciendo esa persona;
- B. Podéis hacer enfadar a un amigo o perderlo, puede que le hayáis amenazado o sido groseros con él;
- C. No ayudáis a la persona a comprender que algo de lo que hace os molesta.

Guion para el educador

Podéis ver lo importante que es solicitar un cambio de conducta cuando es necesario y lo importante que es hacerlo de forma considerada y respetuosa. Os voy a poner unos cuantos ejemplos más de cómo pedir a la gente que deje de hacer o que cambie lo que está haciendo. Después de esto, todos practicaremos el solicitar un cambio de conducta en los demás

Situación 1. Una persona, que está sentada delante de ti en el cine, habla tan alto que te cuesta oír la película

TU: perdona, pero tengo alguna dificultad para oír la película. ¿Le importa hablar más bajito?

OTRO: ¡Oh, no me daba cuenta! Lo siento...

TU: Gracias / Muchas gracias

(Asertiva)- esta es una respuesta asertiva porque

1. Le has dicho a la persona la conducta que querías que cambiara;
2. Has conseguido que, sin humillarla, la persona este mas callada;
3. Has sido amable, y a la vez le has dicho a la persona educadamente lo que querías.

TU: (hablado alto, pero sin dirigirse a la persona que está hablando) ¡cielos! Sería fantástico poder oír la película

OTRO: (puede que no se dé cuenta que te refieres a él; no responde) o ¿me hablas a mi?

TU: Más o menos

OTRO: ¿Por qué no lo decías, pues?

(Pasiva)- es un respuesta pasiva porque

- 1.No te has dirigido directamente a la persona;
- 2.La persona podía haberte entendido mal o no haber oído petición de cambio de conducta

TU: Me haces perder el hilo de la película. ¿Te importaría cerrar la boca?

OTRO: No tienes por qué decírmelo de esta forma. No sabía que alguien pudiera oírme.

(Agresiva) – es una respuesta agresiva porque

- 1.Has expuesto tu opinión, pero de forma grosera;
- 2.Puede que acabes teniendo una discusión o incluso una pelea

Situación 2. Tus padres aun te llaman con un apodo que utilizaban cuando eras más pequeño y a ti no te gusta.

TU: papa, me gustaría que no me llamaras más así. Me hace pasar vergüenza delante de mis amigos.

PADRE: lo siento. No sabía que te molestara. Es una costumbre.

TU: bueno, en casa no me importa. Es solo cuando vamos a algún sitio

PADRE: la próxima vez tendré más cuidado.

(Asertiva) – Ésta es una respuesta asertiva porque

- 1.Tu padre comprende mejor tus sentimientos;
- 2.Tratas este problema de forma madura y directa, y explicas que comportamiento es el que te molesta.

TU: (refunfuñas por lo bajo porque tus padres te han llamado por tu apodo delante de algunos de tus amigos)

PADRE: ¿Qué te pasa? ¿Estás molesto por algo?

TU: ¡oh no! Solo estaba pensando algo.

PADRE: ¡ah, bueno!

(Pasiva) -esta respuesta es pasiva porque

- 1.No has pedido a tus padres que cambiaran una conducta que te molesta muchísimo
- 2.Probablemente, la próxima vez te enfadarás más
- 3.Probablemente, tus padres continuaran usando ese apodo

TU: ¡Mama! Con ese estúpido nombre me haces sentir como un idiota cuando salimos fuera. ¿No podrías callarte? ¡No soporto salir contigo!

MADRE: ¿Qué te pasa? No sé de qué me estás hablando. Te he tratado de la misma forma que lo hago siempre

TU: Odio que me llames “nene”

MADRE: No tienes que ser tan grosero. No sabía que eso te molestara. ¡Mas te valdría que fueras más educado!

(Agresiva) – es una respuesta agresiva porque

- 1.Has hecho que tu madre se enfade contigo
- 2.No has expresado claramente tus sentimientos

Guiones de prácticas

Situación 1. Estas estudiando para un examen. Tu hermano ha invitado a unos amigos y están haciendo ruido

TU: ¿Os importaría bajar un poco el volumen de la música? ¡Estoy intentando estudiar! No puedo trabajar con tanto ruido

OTRO: Perdona, no sabía que estabas estudiando

TU: Gracias

Situación 2 un compañero de clase se cuela en la cola del bar y tú crees que esto no es correcto

TU: Por favor, ¿te importa no colarte? No es justo para el resto de los que estamos en la cola

OTRO: Lo siento, no pensaba que os fuera a importar

TU: Gracias. Escucha mañana ¿Por qué no hacemos la cola juntos?

Situación 3. Un amigo se está burlando de ti y no te gusta

TU: Me gustaría que dejaras de burlarte y de tomarme el pelo. Pensaba que éramos amigos

AMIGO: ¡Somos amigos! Solo intentaba hacerme el gracioso. Intentare no hacerlo.

TU: Gracias

Situación 4. Tus amigos y tú vais juntos hacia la escuela. Llevas muchos libros, cosa que andes más despacio.

TU: ¡Oíd, chicos! ¿Os importa andar más despacio? Estos libros pesan mucho

AMIGOS: Perdona, andaremos más despacio

TU: Gracias

Situación 5. Intentas explicar una cosa y tu amigo te interrumpe constantemente.

TU: Estoy intentando explicar algo. ¿Te podría esperar hasta que termine y entonces escuchamos tu historia?

AMIGOS: Solo quería hacer unos comentarios.

TU: Bueno, prefería que esperases hasta que yo termine.

AMIGO: De acuerdo.

Situación 6. Tu amigo y tu estáis jugando en el patio

TU: ¿Sabes, (nombre)?, hace mucho rato que tienes la pelota. Deja que los demás juguemos con ella también

AMIGO: ¡Tienes razón! Toma, juega con ella durante un rato

TU: Creo que era mejor decírselo antes de que alguien se enfadara.

AMIGO: Por supuesto

Situación 7. Tus amigos están jugando a algo y quieres unirte a ellos, pero no dejan que otros niños jueguen

TU: Me gustaría que me dejarais jugar a mi también. Todos deberíamos tener la oportunidad de jugar.

OTRO: Vale. Podemos hacer turnos

TU: ¡Fantástico! Gracias

Situación 8. Intentas hacer un dibujo y uno de los niños estas moviendo la mesa continuamente.

TU: ¿Podrías dejar de mover la mesa? No puedo dibujar si la mueves

OTRO: Yo no estoy moviendo la mesa

TU: Si que lo estás haciendo. Cada vez que te inclinas, la mesa se mueve

OTRO: De acuerdo. Busquemos la manera de que la mesa este estable

Sugerencias de deberes para casa

1. Pensar en algo que haya hecho o dicho alguien y que os molestase.

Contestar a las siguientes preguntas:

- a. ¿Por qué nos has dicho nada todavía?
- b. ¿Puedes escribir tres formas distintas de expresar tu queja?
- c. ¿Cómo reaccionaría a cada una de ellas esa persona? ¿Por qué?
- d. ¿Cuál es la mejor forma? ¿Por qué?
- e. ¿se te ocurre otra forma mejor de decirlo?



2. Coge el problema del que has hablado en el ejercicio anterior y lo que le

hubieras dicho a la persona, y practica diciendo esto hasta que te sientas cómodo haciéndolo

- a. Busca a la persona implicada y solicítale el cambio de conducta deseado
- b. Después, escribe lo que has dicho y la forma en que ha reaccionado la persona
- c. ¿Podías haber dicho o hecho algo mejor? Si es así, ¿Qué? ¿Por qué es mejor?

MODULO VIII: DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA EL EDUCADOR

Cuando oímos a la gente hablar sobre la asertividad se refieren a la defensa de los propios derechos. Si bien la asertividad implica una gama más amplia de comportamientos y situaciones, parece que el hecho de defender los propios derechos pone claramente a prueba la capacidad de ser asertivo. Específicamente, **defender los propios derechos se refiere al acto de afirmación de uno mismo en situaciones en las que han sido infringidos o violados por otros, bien a propósito o accidentalmente.** Con esto, pretendemos incluir no solo aquellas derechos constitucionales/legales que todos tenemos garantizados, sino también aquellos derechos que son inherentes a las interacciones sociales. En atención a la simplicidad, nos referimos a estos como los derechos establecidos y protegido por las normas de educación y del mito respeto de la interacción social.

Aprender a defender los propios derechos es, en realidad, un proceso de tres etapas. En primer lugar, **el individuo debe llegar a ser consciente de sus derechos**, debe comprenderlos. Este aspecto es una cuestión del desarrollo, puesto que la adquisición de esta comprensión depende del desarrollo intelectual, así como del desarrollo social. En segundo lugar, **el individuo debe ser capaz de comprender cuando, de hecho, se han violado sus derechos.** Como en el primer punto, el nivel de madurez social del niño sirve como medida de la capacidad para reconocer, cuando sucede esto. En tercer lugar, una vez que el individuo comprende cuando son sus derechos y cuando están amenazados, es sumamente importante **aprender a comunicar a los demás, que están infringiendo los propios derechos personales.** La habilidad con que un individuo es capaz de hacer esto, es otro aspecto de la capacidad para defender los propios derechos de forma apropiada.

Este módulo se centra en el desarrollo de habilidades que hacen referencia a la capacidad para comunicar a los demás cuando están infringiendo los derechos de otros. Una definición más clara sobre cuáles son estos derechos es de una importancia secundaria. En los niños, es de gran importancia la habilidad en esta área. A medida que los niños maduran, aumentan sus derechos y responsabilidades. De esta forma, aprender la manera de proteger y “defender” estos derechos es una característica del desarrollo de las habilidades sociales.

MODELO DE LECCIÓN SOBRE DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS

Hoy vamos a discutir por qué y cómo deberíais defender vuestros derechos. Por defender vuestros derechos entendemos que hagáis que los demás sepan cuando no os tratan de forma justa o cuándo os hacen algo que no os gusta. A veces, esto puede consistir simplemente en comunicar a los demás lo que pueden esperar de vosotros y, otras veces, puede implicar el tener que adoptar una actitud firme y establecer unos límites. Por supuesto, esto puede resultar un poco difícil de hacer, pero debéis recordar que lo que en realidad estáis haciendo es protegeros a vosotros mismos.

¿Qué pasaría si un día, en el colegio, unos niños os quisieran poner a prueba para ver cuántas amenazas sois capaces de soportar? Imaginaos que se acercan a vosotros durante el recreo y os dicen que no podéis utilizar un determinado sector del patio. ¿Qué haríais? Bien, sabéis que tenéis el derecho de utilizar todo el patio y también sabéis que ellos no tienen ningún derecho para mandaros. Éste es un ejemplo de cuando es importante defender los propios derechos.

Preguntas para discusión

1. ¿Por qué es importante, en esta situación, defender vuestros propios derechos?
2. ¿Qué sucedería si no lo hicierais?
3. ¿Qué le diríais a esos niños en esta situación?

Esta situación es muy dura, pero probablemente sería peor si no os enfadarais. Quizás podríais decir algo parecido a: “este patio nos pertenece a todos, y todos tenemos que compartirlo. No me podéis decir que no puedo utilizar una parte del patio; no es justo. Si intentáis deberme o molestar me otra vez, se lo diré al profesor”. Es posible que se burlen de vosotros, o incluso que se enfurezcan, pero al menos les habéis comunicado que no os ibais a dejar avasallar.

Este era un caso extremo en el que se haría necesario defender vuestros derechos. Habrá ocasiones en las que los demás ni siquiera sabrán que lo que están haciendo va en contra de vuestros derechos. La simple situación de que nos den una gaseosa caliente en un restaurante es otro ejemplo. En este caso, estas pagando por una gaseosa buena, fría, y es nuestro derecho tener lo que pagáis. Si no hacéis valer o defendéis vuestros derechos, no solo se aprovecharan de vosotros, sino que puede que esto le vuelva a suceder a otra persona, o tal vez, a vosotros mismos en el futuro. Por lo tanto, es importante que hagáis valer vuestros derechos.

Preguntas para discusión

1. ¿Alguno de vosotros puede poner un ejemplo de una situación en la que deberíais defender vuestros derechos?
2. ¿Cuáles son vuestros derechos en este caso?
3. ¿Qué podría suceder si no dijerais o hicierais algo?
4. ¿Qué sería mejor decir o hacer en esta situación? ¿Por qué?

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA LOS NIÑOS

Es importante admitir que defender los propios derechos incluye varias categorías de habilidades que ya hemos discutido previamente. Para obtener información adicional sobre las “ventajas” e inconvenientes, remitirse a los módulos sobre quejas, decir “no”, preguntar “por qué”, y solicitar cambios de

conducta.

VENTAJAS. DEFENDER NUESTROS PROPIOS DERECHOS HACE QUE LOS DEMÁS SEPAN:

- A. Que pensáis que han violado vuestros derechos o que se han aprovechado de vosotros;
- B. Que creéis que habéis sido tratados injustamente;
- C. Que os defenderéis si es necesario;
- D. Cuáles son vuestros “límites”; es decir, cómo queréis que os traten y que cosas no aguantaréis;
- E. Que os “defendisteis”, por lo que os podéis sentir seguros y orgullosos de vosotros mismos.

INCONVENIENTES. AL NO DEFENDER VUESTROS PROPIOS DERECHOS:

- A. Permitís, y posiblemente alentáis a los demás para que se aprovechen de vosotros;
- B. Puede que perdáis cosas que, por derecho, son vuestras;
- C. Puede que seáis tratados injustamente por los demás y que os pierdan el respeto;
- D. Permitís que los demás se aprovechen de vosotros y os traten injustamente, lo cual puede hacer que perdáis confianza y respeto en vosotros mismos.

Guión para el educador

Como probablemente os habréis dado cuenta, existen muchas y diferentes situaciones en las que sería conveniente que defendierais vuestros derechos. Lo que vamos a hacer a continuación es revisar unos cuantos ejemplos más que yo os mostraré. Cuando hayamos hecho eso, todos tendremos la oportunidad de practicar la forma de defender nuestros derechos.

Situación 1. Un amigo y tú estáis jugando a un juego de mesa. Tu amigo te dice:

AMIGO: ¡No puedes hacer esto! No creo que puedas mover la ficha de esta manera.

TÚ: Sí que puedo. Me he leído las reglas detenidamente.

AMIGO: Pero yo nunca he jugado así.

TÚ: Bueno, las reglas dicen que puedo mover de esta manera. Si quieres, te las puedo traer y las miras tú mismo:

(Asertiva)- Esta respuesta es asertiva porque

- 1 has hecho aceptar tu opinión ofreciendo información
- 2 has hecho aceptar tu opinión sin que tu amigo se molestase
- 3 has sugerido la solución del problema al ofrecer la comprobación de las reglas.

AMIGO: ¡No puedes hacer esto! No creo que puedas mover la ficha de esta manera

TÚ: ¿Estás seguro? ¡Caramba!. Creía haber leído que se podía hacer.

AMIGO: ¿Sí? Yo nunca he jugado de esta manera.

TÚ: Bueno, podemos jugar a tu manera.

(Pasiva) Es una respuesta pasiva porque:

- 1 si bien crees que tienes razón, no te has mantenido firme
- 2 puede que te enfades un poco con tu amigo
- 3 puede que te enfades contigo mismo por no haber defendido lo que crees.

AMIGO: ¡No puedes hacer esto! No creo que puedas mover la ficha de esta manera

TÚ: ¡Oh sí! ¿Qué te apuestas? Pensaba que sabías jugar a este juego.

AMIGO: ¿Sí? Yo nunca he jugado así.

TÚ: ¡Mala suerte! Estas jugando a mi manera que es la correcta.

(Agresiva) – Es una respuesta agresiva porque

1 es posible que tengas razón, pero puedes estar molestando a tu amigo porque te muestras mandón con respecto a tu opinión.

2 tu amigo tendrá menos ganas de jugar contigo otra vez

Guiones de práctica

Situación 1. Alguien te pidió que le prestases un disco hace bastante tiempo. Tú ya sé que lo has reclamado otra vez.

TÚ: Perdona (nombre), ¿te acordarás de devolverme el disco mañana?

OTRO: Lo siento. La última vez me olvidé. Intentaré acordarme

TÚ: Por favor, no te olvides. Quiero que me lo devuelvas.

Situación 2. Acabas de comprar un helado y te han dado mal el cambio.

TÚ: Perdona. Creo que me ha dado mal el cambio.

DEPENDIENTE: ¿De verdad? ¿Cuánto dinero me has dado?

TÚ: Bueno, le he dado sesenta y cinco centavos, con lo que me tienes que devolver quince.

DEPENDIENTE: ¡Oh!, lo siento. Tienes razón. Aquí tienes.

Situación 3. Estás haciendo cola en el comedor y alguien se cuela justo delante de ti.

TÚ: ¡Oye! No te puedes colar. No es justo para los demás

OTRO: ¡Bah! ¿A quién le importa?

TÚ: A mí. Llevo más de diez minutos esperando. Creo que es mejor que te vayas al final de la cola y esperes tu turno.

Situación 4. Alguien de la clase te acusa injustamente de haber hablado cuando la maestra salió de clase un momento.

TÚ: Señora Jacob, yo no hacía ruido. Había varios niños hablando, pero yo no era uno de ellos.

MAESTRA: Está bien. No quiero que esto vuelva a ocurrir otra vez.

Situación 5. Has comprado una maqueta nueva y te das cuenta de que falta una parte. Vuelves a la tienda.

TÚ: Perdona señora. Acabo de comprar esta maqueta y falta una pieza. Me gustaría cambiarla por otra.

DEPENDIENTE: ¿Tienes el ticket de compra? No me acuerdo de ti.

TÚ: Sí, aquí lo tiene.

DEPENDIENTE: Vale, no hay problema. ¿Por qué no vas a la estantería y coges tú mismo la nueva?

Situación 6. Tus padres organizan una fiesta en casa e invitan a unos amigos. Te han dicho que tienes que acostarte dos horas antes de lo habitual.

TÚ: Papá, no creo que sea justo que tenga que irme a la cama tan pronto. ¿No podría hacer otra cosa?

PADRE: No sé. Esta fiesta es sólo para adultos. Quizá podrías mirar la televisión en tu habitación. ¿Qué te parece?

TÚ: Fabuloso. Gracias.

Situación 7. Tu hermana te dice que te toca lavar los platos. Los lavaste ayer y sabes que no te toca a ti.

TÚ: Oye, no es justo. Ayer los lavé yo. Hoy te toca a ti.

HERMANA: Yo no puedo. Esta noche tengo que hacer muchos deberes. ¿No los puedes lavar tú?

TÚ: Eso es diferente. Esta noche los lavaré yo y mañana los lavas tú, ¿de acuerdo?

HERMANA: Vale, buena idea.

Situación 8. Estás mirando una película que pasan en televisión y tu padre entra en la habitación y cambia de canal sin decirte nada.

TÚ: ¡Oh!, papá, hace rato que miro la película del segundo canal y me gustaría ver qué pasa. ¿Podrías volver a poner ese canal?

PADRE: Ahora hacen las noticias y no quiero perdmelas.

TÚ: Bueno, pero aunque sólo sea por esta noche, ¿no podrías mirar las noticias de última hora? Oye, ¿Te importaría mirar las noticias del tercer canal que empiezan después de la película?

PADRE: Bueno, me parece bien.

Sugerencias de deberes para casa

1. Intentad pensar, como mínimo, en una situación en el colegio y en una situación en casa en la que debierais haber defendido vuestros derechos.

a. ¿Por qué no lo hicisteis?

b. ¿Qué podríais haber dicho? (Poned, como mínimo, un ejemplo bueno y otro malo para cada situación.)

c. ¿Cuál sería la mejor forma de solucionar el problema o de ser asertivo en casa caso?

2. Inventad una situación en la que sea fácil y otra en la que sea difícil defender vuestros derechos. ¿Cómo solucionaríais estos problemas? ¿Por qué es buena esta solución?

3. Haced una lista tan larga como podáis de todas las cosas “buenas” que pueden resultar de defender vuestros derechos. Utilizad vuestra propia experiencia.



MODULO IX: CONVERSACIONES

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA EL EDUCADOR.

Cada día se mantienen conversaciones sobre cualquier tema que se pueda imaginar. Las conversaciones pueden ser formales e informales, pueden estar orientadas hacia un contenido o no tener una orientación particular, pueden durar varias horas o sólo unos segundos, y pueden variar en contenido desde la importancia extrema hasta la insignificancia. Sea cual sea el caso, lo que es evidente es que las conversaciones sirven como vehículo principal de intercambio de información entre dos o más personas. De esta forma, no es difícil comprender las razones por las que el individuo que conoce las intrincaciones de “conversar” tiene una inequívoca ventaja social sobre el que no las conoce.

La literatura científica y educativa ensalza las ventajas de ser un buen conversador y de interactuar con habilidad. Saber como participar en las conversaciones es una ventaja inestimable. De hecho la cantidad de libros de psicología “moderna” para adultos disponible sobre la forma de llegar a ser un mejor y más efectivo conversador apoya esta aseveración. Habitualmente, la mayoría de la gente es capaz de adquirir las habilidades básicas para la conversación a través del normal desarrollo social, emocional e intelectual. Generalmente, los que más practican llegan a ser más hábiles y eruditos en el “sutil arte” de la conversación.

En sí misma **la conversación comprende tres fases: 1) iniciación, 2) mantenimiento y 3) terminación**. El éxito de la conversación precisa de pericia en cada área. Con frecuencia, el comienzo toma la forma de una presentación, salutación o pregunta. El proceso inicial pone en marcha la conversación y facilita la inclusión de nuevos participantes. Generalmente, el cuerpo de la conversación está compuesto por la porción principal del diálogo. El último componente, la terminación es la conclusión de la conversación. Ésta, puede hacerse bien por mutuo acuerdo de los participante, bien por que un individuo se retire de la conversación. La pericia en la iniciación, participación y terminación de una conversación tiene muchas consecuencias. Los participantes no solo tienden a sentirse mejor con la conversación sino también con los otros participantes, aumentando así la probabilidad de futuros encuentros.

En los niños, la conversación es un mecanismo esencial y un medio para el aprendizaje y el desarrollo social. Las interacciones con los compañeros, así como las interacciones niño-adulto (padres, maestros...) en su mayor parte están basadas en la comunicación diádica y en grupo. Por ello, cuanto mayor facilidad tenga un niño en el arte de conversar, mayor será su aportación en el desarrollo social, emocional e intelectual. El conocimiento sobre la forma de participar en las conversaciones contribuye a la capacidad del niño para obtener información y compartirla.

Este módulo puede dividirse en tres unidades independientes: 1) iniciar una conversación, 2) mantener conversaciones y 3) terminar conversaciones. Una vez que los niños hayan practicado los guiones, los educadores pueden separar a los niños en grupos y hacer que discutan un programa de televisión o una película que hayan visto, pues esto incrementa la espontaneidad y el uso de indicaciones no verbales. De forma individual, debe indicarse a los participantes que contribuyan a la conversación haciendo comentarios apropiados, efectuando preguntas abiertas y/o cerradas y terminando la conversación.

MODELO DE LECCIÓN SOBRE CONVERSACIONES.

En las últimas sesiones hemos practicado diferentes habilidades sociales, tales como expresar cumplidos, expresar quejas, y defender los propios derechos. Hoy vamos a discutir y practicar el hablar con los demás. Es algo que hacemos con la mayoría de la gente con la que nos encontramos, adultos y jóvenes, desconocidos y amigos. Sin embargo, no todo el mundo puede hacerlo con facilidad. Por esto es por lo que vamos a discutir como hablamos con la gente o, mejor aún, cómo llevamos a cabo las conversaciones con los demás. Probablemente, os estáis preguntando por qué es tan importante discutir algo tan simple como las “conversaciones”. La verdad es que tomar parte en una conversación es más fácil para alguna gente que para otra, porque algunas personas han aprendido y practicado estas habilidades. Pero no es sólo esto, también existen diferentes partes de las conversaciones que podrían resultar más difíciles que otras. Por ejemplo, aquí tenéis algunas preguntas sobre las que pensar.

Preguntas para discusión.

- 1.¿Cuánta gente sabe cómo iniciar una conversación?
- 2.¿Cuántos de vosotros sabéis como tomar parte en una conversación ya iniciada?
- 3.¿Cómo mantenéis una conversación?
- 4.¿Qué hacéis cuando todos habéis agotado el tema de conversación?
- 5.¿Cómo terminarías una conversación?

Como podéis ver, no basta simplemente con saber cómo hablarle a alguien. También es importante saber cómo empezar, participar en y terminar una conversación. El riesgo es que si no sabéis como empezar a hablar con una persona o cómo participar cuando los demás están hablando, no tomaréis parte en muchas

conversaciones. Asimismo, si detenéis (interrumpís) una conversación, o la abandonáis inoportunamente, puede que, en el futuro, la gente no os deje tomar parte en sus conversaciones. Por lo tanto, es importante que aprendáis la manera de iniciar una conversación, mantenerla y terminarla de forma inteligente, considerada y afable. Por ejemplo, imaginad que algunos compañeros de clase hablan sobre un programa de televisión que, casualmente, visteis ayer noche que queréis participar en la conversación.

Preguntas para discusión.

- 1.¿Podrías ponerme unos cuantos ejemplos de cómo podríais participar en la conversación?
- 2.¿Cual de estas formas es la mejor? ¿Por qué?

Probablemente lo que deseáis hacer es acercaros al grupo y, cuando haya una breve pausa en la conversación, decir algo parecido a: “¿Estáis hablando de la guerra de las galaxias? Yo lo vi y también me gusto mucho”. En este momento, ya tomáis parte en la conversación.

A continuación, si queréis aseguraros de que participáis en la actividad, deberéis escuchar y hacer algún comentario sobre lo que se dice.

Preguntas para la discusión.

- 1.¿Podéis poner distintos ejemplos de como os podeis unir o tomar parte de una conversación o qué otras cosas podríais decir?
- 2.¿Por qué es importante escuchar lo que los demás dicen?

Probablemente, una de las mejores formas de tomar parte en lo que sucede y de integrarse en la conversación es escuchando lo que se dice, haciendo preguntas y afirmaciones que tengan que ver con lo que dicen los demás. De esta forma, utilizando el ejemplo anterior, podríais decir: “¿Sabéis?, no entiendo las razones del protagonista para actuar de aquel modo. ¿Alguien lo entiende?”. Después de escuchar las respuestas de los demás podríais replicar: “¡Ah, sí! No lo había pesado. Quizá es por esto que...” Al hacer preguntas y al contestar a los demás mantenéis la conversación. Un punto importante es que siempre deberíais intentar no saliros del tema que están hablando los demás si queréis cambiarlo, esperad hasta que la conversación sobre el tema se acerque a su fin y, entonces, puede empezarse un nuevo tema.

También es importante saber cuando y como terminar una conversación o como excusaros de una conversación que continua. En realidad no es tan difícil. Lo que debéis hacer es aseguraros de que los demás sepan que habéis acabado o que estáis acabando, así ellos también pueden terminar.

Preguntas para discusión

- 1.¿Cómo podéis hacer que los demás sepan que habéis terminado de hablar?
- 2.¿Como salís de una conversación si os tenéis que ir?
- 3.¿Por qué es importante dar a conocer a los demás que habéis terminado de hablar o que os tenéis que ir?

Utilizando el mismo ejemplo de antes, una forma adecuada de terminar la conversación sería algo parecido a: “Bueno, la semana que viene lo miraré con más atención. Quizá entonces podamos hablar más sobre el programa, ¿vale?”. O si os tenéis que ir: “Me gustaría poder continuar hablando, pero tengo que hacer unas cosas. A lo mejor podemos volver a hablar la semana que viene. Hasta luego”. En los ejemplos los demás saben que habéis disfrutado de la conversación y de su compañía, y que os gustaría hablar con ellos en otra ocasión. Esto es importante porque la próxima semana probablemente será más fácil mantener la conversación. Además cuando dejasteis la conversación lo hicisteis de forma amistosa. Esto es bueno porque, probablemente en el futuro querrán que participéis en sus conversaciones.

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA LOS NIÑOS.

VENTAJAS. CUANDO PARTICIPÁIS EN LAS CONVERSACIONES:

- A) Podéis conocer a y aprender de gente nueva e, incluso, hacer nuevos amigos;
- B) Tenéis la oportunidad de contar a los demás las cosas que os gustan;
- C) No os quedáis al margen de lo que sucede;
- D) Podéis aprender cosas que son interesantes e importantes y que no sabíais.

INCONVENIENTES. CUANDO NO PARTICIPÁIS EN CONVERSACIONES.

- A. Se os para por alto lo que sucede;
- B. No tenéis la oportunidad de conocer gente nueva e interesante;
- C. Perdéis la oportunidad de compartir vuestras ideas e intereses;
- D. Podríais quedaros al margen de otras actividades, tales como fiestas, juegos y excursiones.

Guión para el educador.

Sería importante comunicar a los alumnos que las aproximaciones pasiva y agresiva, tal como se presentaron en los módulos previos, probablemente no conducirían a establecer una conversación. El individuo pasivo evitaría el acercamiento a la conversación y al individuo agresivo probablemente, no se le respondería.

Ahora que habéis visto la importancia de ser capaces de 1) iniciar y participar en una conversación, 2) mantenerla y 3) acabar o abandonar una conversación, sería conveniente que practicarais estas habilidades en distintas situaciones. En primer lugar, os mostraré unos cuantos ejemplos más y después vosotros solos podréis practicar el ser unos buenos conversadores.

Unirse, participar y abandonar conversaciones.

Situación 1. Un grupo de gente que conocer del colegio está en la cola del cine. Te gustaría unirte a ellos.

TÚ: ¡Hola!, ¿Verdad que sois del colegio Highland? Me llamo (nombre). Me pareció reconocerlos.

PERSONA A: Sí. Te he visto en el bar. Me llamo (nombre), y éste se llama (nombre), éste (nombre) y este (nombre).

TÚ: Me alegra mucho haberos encontrado. Durante semanas he estado esperando para ver esta película y no quería verla solo. ¿Os importa que me uniera a vosotros?

PERSONA B: ¡Oh, de ningún modo! Cuantos más seamos más reiremos.

TÚ: ¿Alguno de vosotros la ha visto antes? Espero que sea buena; ¿alguno de vosotros ha oído algo sobre ella?

(Asertiva)- Estas manifestaciones son asertivas porque.

1. Has esperado que hubiera una pausa para presentarte.
2. Puede que hayas hecho nuevos amigos, y has sido capaz de unirte a ellos para ver la película.

TÚ: ¡Hola yo os conozco, fabuloso! , Ahora podre ver la película con alguien.

PERSONA A: (Mira a los otros miembros de grupo). Bueno eh...

PERSONA B: Bueno, vale...

(Agresiva)- Esta es agresiva porque.

1. Te has impuesto a los demás.
2. No estas seguro de que en realidad quieran tu compañía.
3. Puede que hayas interferido en los planes del grupo.

Situación 2. Hay una niña nueva en el colegio y te gustaría conocerla y hablar con ella.

TÚ: ¡Hola! Me llamo (nombre). Me he dado cuenta de que eres nueva y creo que a lo mejor puedes necesitar ayuda.

OTRA: Me llamo (nombre). La escuela es muy grande. Me iría bien que me ayudaras.

TÚ: ¡No está tan mal! ¿Has podido encontrar todas tus clases?

OTRA: No, aún no, pero estoy contenta de haberte conocido. Me preocupaba poder hacer amigos aquí.

TÚ: Nos podríamos encontrar aquí antes de la comida y te podría presentar algunas amigas mías.

OTRA. ¡Sería fantástico! Gracias.

TÚ: Entonces, hasta luego.

(Asertiva)- Estas manifestaciones son asertivas porque.

1. Has ayudado a alguien a que se sienta mejor.
2. Puede que hayas hecho un nuevo amigo.

Guiones de práctica.

Situación 1. Estáis de compras en el centro de la ciudad y ves a uno de tus profesores salir de una tienda. Quieres que tus padres le conozcan.

TÚ: Perdones, señor Smith. Le he visto salir de la tienda y me gustaría que conociera a mis padres.

MAESTRO: De acuerdo (nombre). Me encantará conocerles.

TÚ: Papá, mamá, me gustaría que conocierais al seños Smith, mi profesor de educación física, Seños Smith, éstos son mis padres, el señor y la señora (nombre).

MAESTRO: ¿Cómo están ustedes?. Su hijo/a es uno de mis mejores alumnos.

TÚ: ¡Oh, gracias Seños Smith! Esto es porque su clase es una de mis favoritas.

PADRE: Mi hijo/a habla mucho sobre la clase de educación física.

MAESTRO: Me alegra saberlo.

TÚ: Bueno no quiero entretenerle más. M e ha alegrado que mis padres pudieran conocerle.

MAESTRO: Estoy encantado de haberles conodico.

TÚ: Nos veremos en el colegio. Adiós.

Situación 2. Llegas tarde a la reunión de tu club. El grupo está hablando sobre la excursión de la semana que viene. Quieres unirte a ellos.

TÚ: Perdonad. Lamento llegar tarde. Me imagino que estáis hablando de la excursión. ¿Ya habéis decidido algo?

PERSONA B: No, aún no. En realidad acabamos de empezar.

TÚ: Bien. Esperaba no haberme perdido mucho. ¿Ha sugerido ya alguien el parque del lago?

PERSONA C: Aún no. De momento hemos discutido sobre el parque de la ciudad y la playa.

TÚ: Bueno, creo que el lago del parque sería un buen sitio porque...

Situación 3. Estas en una fiesta y no conoces a nadie.

TÚ: ¡Hola me llamo (nombre)! Me siento como un extraño. No conozco a mucha gente aquí.

PERSONA B: Me llamo (nombre). Quizá te podría presentar a unas cuantas personas.

TÚ: Me encantaría. ¿Conoces a mucha gente?

PERSONA B: A algunos, pero no a todos.

TÚ: Hay mucha gente aquí. Realmente, me gustaría conocer a unas cuantas personas más.

Situación 4. Te gustaría terminar una conversación con alguien.

TÚ: Bueno me ha encantado hablar contigo, pero lamento tenerme que ir. / Me lo he pasado muy bien hablando contigo. Ahora me tengo que ir. Tal vez nos podríamos encontrar otra vez. / ¡Oh!, llego tarde a clase. De verdad, me gustaría acabar de hablar contigo. ¿No nos podríamos encontrar más tarde?

OTRO: De acuerdo, luego nos vemos.

TÚ: Gracias, hasta luego.

Situación 5. Después de ir a un concierto con tus amigos, quieres comentarlo con ellos.

TÚ: ¿Os ha gustado el concierto? ¿Qué os ha gustado más? / el concierto me ha parecido fantástico.

¿Qué os ha parecido a vosotros? / Me parece que no os ha gustado el concierto. ¿Tengo razón o no?

OTRO: A mí me ha parecido muy bueno, pero hacía demasiado calor.

TÚ: Si, pero no me ha molestado demasiado. Estoy muy contento de que hayáis venido.

Situación 6. Un compañero de clase ha hecho algo en la clase de dibujo y te gustaría saber como lo ha hecho.

TÚ: Me gustó mucho el trabajo de arte que hiciste la semana pasada. ¿Estuviste mucho tiempo para hacerlo?

COMPAÑERO: ¡Oh, gracias! No, en realidad fue muy fácil.

TÚ: ¿Dónde aprendiste a hacer eso? No creo que lo hayamos hecho en la clase de dibujo.

COMPAÑERO: Me lo enseñó mi profesor de dibujo del año pasado. Hizo muchas cosas como ésta.

TÚ: Crees que algún día me podrás enseñar a hacerlo?

COMPAÑERO: Por supuesto, es muy fácil.

TÚ: ¡Fantástico! Quizá el próximo lunes, en la clase de dibujo, nos podamos sentar juntos.

COMPAÑERO: Me parece bien.

TÚ: Estoy deseando que llegue el lunes. Bien ahora tengo que irme o llegaré tarde a la clase de matemáticas. Gracias. Ya nos vemos.

COMPAÑERO: Tómatelo con calma.

Sugerencias de deberes para casa.

1. En los próximos días, intentad iniciar, como mínimo, una conversación con un amigo de la escuela, con una niña o niño nuevo del colegio y con un adulto (padre, vecino) en casa. Fijaremos una forma de iniciar la conversación, en la forma en que se mantiene y cómo se termina. Intentad terminar por lo menos una de estas conversaciones.

2. Intentad participar en una conversación que ya esté iniciada. Prestad atención a lo que decís para unirlos a ella, a cómo os mantenéis implicados en la conversación u a la forma en que termina.



MÓDULO X: EMPATÍA

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA EL EDUCADOR

Cuando alguien cuenta una historia o una experiencia personal a otra persona, probablemente le gustará saber si la otra persona comprende lo que está contando. Esto también sucede cuando alguien intenta comunicar una emoción o una experiencia íntima. Con frecuencia, en estas situaciones se puede saber si la persona que escucha se entera de lo que se le cuenta observando sus reacciones.

La empatía es la capacidad de conectar de forma correcta y sincera con los sentimientos y emociones de otra persona. Al hacer esto, somos capaces de lograr una comprensión subjetiva de lo que la otra persona está experimentando. Al empatizar, compartimos las emociones de la otra persona: entusiasmo, tristeza, alegría, optimismo. Además de compartir conjuntamente lo que nos cuentan, intentamos sentir lo mismo que ellos sienten. En cierto sentido, nos estamos abriendo a ellos, igual que ellos se abren a nosotros.

Poseer la capacidad de empatizar es una ventaja, significa que se comprende, que se está preocupado, que se es sensible, respetuoso y de confianza. Naturalmente, estos atributos llevarían, por sí mismos, a aumentar el atractivo social de una persona. No es necesario decir que las amistades, especialmente las íntimas, son prácticamente imposibles sin el elemento de la comprensión empática.

En los niños, llegar a saber empatizar y aprender la forma de comunicar empatía es una medida de su madurez social. Las amistades pueden tener más sentido; palabras tales como confianza, sentimientos y comprensión adquieren un significado real y, al adquirir empatía, el individuo se aleja de un estado de aislamiento social. El objetivo de este módulo consiste en enseñar a los jóvenes la forma de comunicar empatía, confiamos en que se formen una mejor idea del significado y de la importancia de la empatía.

“La empatía es la capacidad de conectar de forma correcta y sincera con los sentimientos y emociones de otra persona.”

MODELO DE LECCIÓN SOBRE EMPATÍA

Hoy vamos a hablar sobre la empatía. Empatía significa ser capaz de sentir y comprender lo que otra persona siente. Por ejemplo, si un amigo vuestro está triste, o incluso llorando ¿os sentís tristes? Si un compañero de clase se está riendo mucho por algo ¿os encontráis con que también tenéis ganas de reír o sonreír? Si alguien a quien conocéis se emociona por unas buenas noticias, ¿os sentís también emocionados? Si habéis contestado con un <<sí>> a todas estas preguntas, lo que habéis sentido es una forma de empatía. La empatía significa, en realidad, comprender como se siente o como piensa una persona y darle a conocer que podéis compartir esos sentimientos (sentiros como esa persona se siente).

Es importante recordar que para que lleguéis a saber <<empatizar>>, debéis aprender a conocer cómo se sienten los demás. Como las otras habilidades, aprender a <<empatizar>> requiere de tiempo y práctica. Por ejemplo, ya debéis saber qué se siente al estar triste, alegre, solo, entusiasmado o, incluso, atemorizado. También debéis conocer que situaciones os pueden hacer sentir de estos estados de ánimo. Ya conocéis algunas de estas cosas, lo cual quiere decir que probablemente tenéis la capacidad de compartir sentimientos y de empatizar.

Preguntas para discusión

1. ¿Qué cosas hacen que la gente esté contenta, triste, sola, emocionada, atemorizada?
2. ¿Podéis describir cada uno de estos sentimientos?
3. ¿Alguna vez os sentís tristes, alegres, atemorizados, emocionados cuando alguien os cuenta ese tipo de relatos? ¿Por qué?

Ahora que sabéis que tenéis cierta capacidad para empatizar, es importante que aprendáis a utilizarla correctamente. Generalmente, cuando empatizáis, intentáis ayudar a alguien a que se sienta mejor haciéndole saber que comprendéis o que intentáis comprender como se siente. Por ejemplo, si un amigo os dice que está muy triste porque ha perdido a su perro, puede que hagáis que se sienta un poco mejor si le decís algo parecido a: *“Me apena oír esto, a mí también me gustaba mucho Sparky. Es una noticia muy triste”*. Al decir esto, comunicáis a vuestro amigo que compartís su tristeza y que os gustaría ofrecerle consuelo. En esta situación, estáis mostrando empatía. Sinceramente os sentís mal por vuestro amigo y queréis ayudarle para que se sienta mejor.

Sin embargo, no tenéis que empatizar sólo en situaciones tristes o desdichadas; también podéis compartir la alegría de alguien. Por ejemplo, imaginaros que vuestra hermana se acaba de enterar de que ha ganado el primer premio en un concurso de dibujo por una pintura en la que trabajó mucho. Cuando acaban las clases, se os acerca corriendo y saltando de alegría: *«¡Adivina! ¡He ganado el primer premio! Estoy tan emocionada que no me lo puedo creer!»*. Compartís la emoción de vuestra hermana: *«¡Oh, es fantástico! ¡Sabía que ganarías! ¡Es fabuloso!»*. Os sentís emocionados por vuestra hermana y vuestra reacción hace que ella lo sepa. Probablemente, habéis ayudado a que se sienta incluso más feliz.

1. ¿Puede alguno de vosotros poner ejemplos de otras situaciones en las que la empatía sea importante?
2. En cada uno de estos casos, ¿qué comunica vuestra empatía a la persona que experimenta la emoción?
3. ¿Creéis que siempre podéis llegar a empatizar, sin importar cuál sea la situación? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?

Existen muchas maneras de descubrir cómo se sienten los demás. En primer lugar, es importante escuchar lo que los otros nos transmiten al describirnos sus sentimientos. Probablemente, está es la mejor manera de comprender cómo se sienten. El hecho de observar detenidamente a la otra persona también ayuda. Podéis descubrir mucho a través de la expresión facial de la gente (sonriente, apariencia triste...), de sus gestos, la posición de sus manos, brazos, de su cuerpo en general, y de su modo de comportarse.

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA LOS NIÑOS

VENTAJAS. SER CAPACES DE COMPARTIR LOS SENTIMIENTOS DE ALGUIEN:

- A. Puede ayudar a que la gente sienta que alguien se preocupa por ella;
- B. Puede hacerles más felices porque pueden compartir sus sentimientos con vosotros.

EL COMPARTIR LOS SENTIMIENTOS DE ALGUIEN O EMPATIZAR PUEDE:

- A. Haceros sentir bien al saber que habéis ayudado a mejorar las cosas;
- B. Ayudaros a comprender mejor a los demás;
- C. Ayudaros a aprender de las experiencias de otra persona porque sentís lo que siente;
- D. Facilitar el que seáis amigos íntimos porque habéis compartido sentimientos especiales.

INCONVENIENTES. SI NO SOIS EMPÁTICOS:

A.La gente no compartirá sus sentimientos e ideas con vosotros;

B.Es posible que los demás tengan menos deseos de escucharos y de intentar comprenderos;

C.Puede que os sea difícil tener amigos íntimos;

D.No seréis capaces de compartir las emociones y sentimientos de los demás.

Situación 1. Tu padre acaba de anunciar a la familia que ha sido ascendido y que le han subido el sueldo. Está muy orgulloso y contento.

PADRE: Quiero que seáis los primeros en saber que hoy me han ascendido de categoría y subido el sueldo. ¿Verdad que son buenas noticias?

TÚ: ¡Es fantástico! Me alegro mucho. ¡Te lo merecías!

PADRE: Gracias (nombre), pero sin una familia tan fabulosa como la mía esto no hubiera sucedido.

TÚ: Estamos muy contentos y orgullosos de ti.

(Asertiva) – Estas manifestaciones son asertivas porque:

1.Has hecho que tu padre supiera que estás interesado por lo que cuenta y siente;

2.Has hecho que tu padre supiera que compartes su alegría;

3.Has expresado un sentimiento sincero y probablemente has hecho que tu padre se sienta más feliz al saber que le comprendes.

PADRE: Quiero que seáis los primeros en saber que hoy me han ascendido de categoría y subido el sueldo. ¿Verdad que es fantástico?

TÚ: ¡Hum! / ¡Oh!

PADRE: Bueno, todos me habéis ayudado para que esto fuera posible.

TÚ: En realidad no / ¡Vamos, hombre!

(Pasiva) – Estas manifestaciones son pasivas porque:

1.Al no compartir la experiencia positiva, quitas parte de la emoción de la ocasión.

2.Has manifestado que, en realidad, no te importa.

PADRE: Quiero que seáis los primeros en saber que hoy me han subido el sueldo y ascendido de categoría. ¿Verdad que es fantástico?

TÚ: ¿Por qué has tardado tanto?

PADRE: Bueno, todos habéis ayudado a hacer esto posible.

TÚ: Sí, si no fuera por nosotros, aún estarías esperando un ascenso.

(Agresiva) – Estas manifestaciones son agresivas porque:

1.Probablemente has hecho que tu padre se enfade;

2.Has hecho que una ocasión feliz lo fuera menos;

3.Has actuado de forma egoísta y egocéntrica.

Situación 2. El mejor amigo de tu hermano se ha marchado hoy. Sabes que se siente muy triste. Te acercas a él.

TÚ: Siento mucho que te sientas mal, Tom. A todos nos caía muy bien Bill. Es triste verle marchar.

HERMANO: Ya sabes que era mi mejor amigo.

TÚ: Lo sé. Tal vez puedas escribirle o llamarle de vez en cuando.

HERMANO: Sí, creo que sí.

TÚ: Espero que pronto te encuentres mejor. Quizás más tarde podamos hacer algo ¿vale?

(Asertiva) – Estas respuestas son asertivas porque:

1. Has ayudado a tu hermano a sentirse un poco mejor;
2. Probablemente agradece tus sentimientos.

TÚ: He oído que Bill se ha ido.

HERMANO: Ya sabes, era mi mejor amigo.

TÚ: Sí.

(Pasiva) – Esta manifestación es pasiva porque:

1. En realidad no has ayudado a que tu hermano se sintiera diferente;
2. Probablemente piensa que no te importan sus sentimientos.

TÚ: ¡Oh, vamos, hombre!

HERMANO: Ya sabes que era mi mejor amigo.

TÚ: ¿Y qué? Tienes muchos amigos.

HERMANO: No como Bill.

(Agresiva) – Esta manifestación es agresiva porque:

1. No has ayudado de gran ayuda
2. Puede que hayas hecho que tu hermano se sienta peor o incluso furioso contigo.

Situaciones de práctica

Situación 1. Ves que un niño pequeño está llorando fuera de una tienda. Quieres ayudarlo.

TÚ: ¿Qué te pasa? ¿Por qué lloras?

NIÑO: No puedo encontrar a mi tío. Estoy de visita y me he perdido.

TÚ: Debes estar asustado, cuando uno se pierde se asusta. Te ayudaré a buscarlo.

NIÑO: Gracias.

Situación 2. Tu padre está sentado en la cocina, sólo, y parece un poco triste.

TÚ: ¿Qué te pasa, papá? ¿Ha ocurrido algo?

PADRE: En realidad, no. Simplemente que algunas cosas no acaban de ir bien.

TÚ: No me gusta que te sientas así. ¿Puedo hacer algo para animarte un poco?

PADRE: Sí, ¿Por qué no vamos a dar un paseo? Sería agradable.

Situación 3. Tu profesora se acaba de enterar de que ha ganado el premio anual de enseñanza.

TÚ: ¡Felicidades, señorita Taylor! Hoy, en la comida, me he enterado de la buena noticia.

PROFESORA: Gracias. Eres muy amable.

TÚ: Sé que todos los niños están muy contentos y orgullosos de usted, igual que yo. Debe sentirse muy contenta.

Situación 4. Te has dado cuenta de que durante las últimas semanas uno de tus amigos no se comporta como él es en realidad. Estas un poco preocupado.

TÚ: ¿Qué tal te va, (nombre)? ¿Algo va mal? Últimamente no eres el mismo.

AMIGO: No me encuentro demasiado bien. Fui al médico y me dijo que tendré que ir al hospital para hacerme unas pruebas.

TÚ: ¡Caramba, lo siento! Me imagino que estás un poco preocupado. ¿Sabes cuánto tiempo estarás allí?

AMIGO: Es posible que no sea mucho.

TÚ: ¿Puedo ayudarte de algún modo? Me siento mal por no haberte dicho nada antes.

AMIGO: Gracias. En realidad me has hecho sentir un poco mejor. No pensaba que a alguien le importara.

Situación 5. Estás hablando con algunos amigos sobre la película de monstruos que acabáis de ver. Uno de tus amigos dice:

AMIGO: Chico, me asusté mucho cuando salió aquella mano.

TÚ: Sí, sé lo que quieres decir. A mí también me asustó.

AMIGO: De verdad que hacía un gran esfuerzo por mantener los ojos abiertos.

TÚ: ¡Oh, sí! Yo, por ejemplo, me he perdido la escena siguiente porque tenía los ojos cerrados.

Situación 6. Un compañero de clase pierde en las elecciones para ser el encargado de la clase y se siente algo mal.

TÚ: ¡Qué mala suerte que no ganaras hoy! Pensaba que lo conseguirías.

COMPAÑERO: Yo también. Me pregunto qué ha ido mal.

TÚ: Procura no sentirte tan mal, aunque siempre es difícil saber perder. El año pasado perdí unas elecciones de la clase y me lo tomé muy mal.

COMPAÑERO: ¿De verdad? ¿Qué paso?

TÚ: En realidad, conseguí superarlo con bastante rapidez.

COMPAÑERO: Bueno, está bien. Esto me hace sentir un poco mejor.

Situación 7. Uno de los niños de tu curso viene sonriendo y muy contento por algo que ha sucedido en la clase de gimnasia.

TÚ: Se te ve muy contento. ¿Qué ha pasado?

OTRO: Me han escogido para el equipo de las estrellas.

TÚ: ¡Es fantástico! Debes estar muy contento.

OTRO: Pues sí, estoy deseando que llegue el día del entreno

Sugerencias de deberes para casa

En los periódicos se pueden leer muchas historias sobre gente que experimenta todo tipo de emociones (sentimientos). Buscad un ejemplo de una historia triste, una alegre y una en la que alguien tenga noticias emocionantes. Imaginaos que conocéis a esta persona e intentad explicar una forma de empatizar con sus sentimientos. Escribid lo que diríais. ¿Qué efecto creéis que podéis haber provocado en la otra persona?



MÓDULO XI: HABILIDADES SOCIALES NO VERBALES

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA EL EDUCADOR

Una importante faceta para ser un hábil conversador consiste en ser capaz de utilizar señales no verbales que ilustren o subrayen lo que se dice. Cuando los componentes verbales y las indicaciones no verbales son congruentes, la comunicación es óptimamente clara.

Las indicaciones no verbales ayudan a proporcionar intercambio de información entre la gente, además de expresar el afecto y la intensidad del mensaje verbal. Los investigadores han hallado que la comunicación no verbal juega un importante papel en la dirección de las interacciones y en la definición de las

relaciones entre la gente. También señala cambios en los papeles del que habla y del que escucha. De esta forma, es fácil comprender cómo unas deficientes habilidades no verbales pueden afectar no sólo al contenido de lo que se dice, sino también al desarrollo de la conversación.

Generalmente, el componente no verbal de la comunicación debiera apoyar al componente verbal. Las inconsistencias entre los dos aspectos posiblemente resultarán en malentendidos, comunicación ineficaz, dobles mensajes y malestar por parte de los que interactúan. Además de aprender las indicaciones y los gestos no verbales más importantes, es necesario reconocer la interrelación entre la comunicación no verbal y la verbal. En los niños, como en los adultos, es esencial la habilidad en el uso de la comunicación no verbal. El joven que haya desarrollado este aspecto de sus habilidades sociales será un conversador más efectivo.

Nota: Este módulo se puede acompañar con «charadas». Se hacen las tarjetas con situaciones que implican la expresión de sentimientos y que requieren el uso de gestos no verbales (por ejemplo, «Estás contento de ver a tu amigo cuando vuelve de vacaciones»), que los niños pueden representar. También se puede sugerir que los niños describan una película que hayan visto recientemente y comentar los gestos no verbales tanto del que habla como del que escucha.

MODELO DE LECCIÓN SOBRE HABILIDADES NO VERBALES

Hoy vamos a hablar sobre algo que todos utilizamos y que vemos utilizar a los demás cuando hablamos: la comunicación no verbal o hablar sin palabras. Dejad que os muestre lo que quiero decir. Imaginaos que un amigo se acerca a vosotros mientras estáis jugando en la calle o comprando. A medida que vuestro amigo se os acerca, sonreís, hacéis un ademán con la mano y decís «¡Hola!». Sin embargo, vuestro amigo solo os mira y dice ¡Hola sin ninguna expresión en su cara. ¿Cómo os sentirías? Bien, vuestro amigo ha hablado tanto como vosotros, pero probablemente vosotros habéis comunicado más. ¿Qué falta en la comunicación de vuestro amigo?

Las cosas que notáis que faltan o que son incorrectas son lo que llamamos señales no verbales. Cada vez que hablamos, con otra persona estamos dando y recibiendo constantemente señales no verbales.

Cuando sonreís, fruncís el ceño, miráis sorprendidos, parecéis tristes, cuando parecéis enfadados, saludáis con la mano y hacéis muchas otras expresiones y gestos, os estáis comunicando sin palabras. Al hacer estas cosas, facilitáis que los demás comprendan exactamente lo que queréis decir. Por ejemplo, si dijerais a alguien: «Estoy furioso» y simplemente parecierais un poco enfadados, puede que la otra persona no estuviera tan impresionada como si realmente parecierais muy enfadados. Si tuvierais que decirle a vuestro amigo que su chiste era muy divertido pero no sonrierais, vuestro amigo tendría dificultades para creerlo.

Preguntas para discusión

1. ¿Podéis poner otros ejemplos de señales no verbales?
2. ¿Ayuda la comunicación no verbal a comprender el sentido o el mensaje?
3. ¿Cómo ayuda a comprender el sentido?
4. ¿Qué sucedería si no utilizarais señales no verbales cuando tuvierais que decir algo?

Existen muchos y diferentes tipos de señales no verbales, y todos ellos son importantes. Sin embargo, ya que algunas de estas señales se utilizan más que otras, existen cinco que realmente es conveniente conocer. Estas son: el contacto ocular, los gestos faciales, los gestos de las manos y de los brazos, la postura y la distancia en que os halláis, de pie o sentados, con respecto a la otra persona. Dejad que os ponga un ejemplo de cada una de estas señales.

Cuando hablamos del contacto ocular nos referimos a mirar a la otra persona cuando estamos hablando con ella. Los gestos faciales se refieren a las expresiones que hacéis con vuestra cara. Cuando sonreís, estáis haciendo un gesto facial. Con los gestos de las manos y de los brazos nos referimos a las cosas que decís con vuestras manos y de los brazos. Por ejemplo, cuando hacéis un ademán de «¡Hola!» o «¡Adiós!» a otra persona, estáis utilizando un gesto de mano y brazo.

Vuestra postura también es una forma de comunicación no verbal porque podéis dar distintos mensajes sólo por el modo en que estáis de pie o sentados. Por ejemplo, si habláis con alguien y esa persona está inclinada en su silla mirando al suelo, os está enviando un mensaje similar a «Estoy aburrido» o «Estoy cansado». El último tipo de señal no verbal del que hablaremos es la llamada «proximidad», o lo cerca o lejos que estamos de la otra persona. Si bien puede que no seamos conscientes de esto, con mucha frecuencia utilizamos esta señal. Por ejemplo, si estuvierais hablando con un amigo y, lentamente, ¿no pensaríais que intenta deciros algo?

Preguntas para discusión

1. ¿Cuántos ejemplos diferentes me podéis poner de cada una de las siguientes señales no verbales:
Contacto ocular
Gestos faciales
Gestos de manos y brazos
Postura
Proximidad (cuan cerca o lejos estáis de la otra persona)?
2. ¿Qué significado tiene cada uno?
3. En algunos de los ejemplos que habéis puesto, ¿podéis explicar cómo o por qué son importantes?

Es muy probable que os deis cuenta de que es habitual utilizar varias señales no verbales diferentes al mismo tiempo. Al hacer esto, podéis hacer que lo que decís resulte aun más comprensible. Sin embargo, es muy importante que recordéis que cuando utilicéis alguna de estas señales, éstas deben armonizar con lo que intentáis decir. Cuando esto no sucede, a la gente no sólo le cuesta más comprender lo que decís, sino que también puede que piensen que estáis confundidos. Por lo tanto, así como es importante pensar cuidadosamente lo que vais a decir, también lo es la forma en que lo vais a decir no verbalmente. Si las dos se corresponden, lo habréis hecho muy bien; si no se corresponden, puede que vuestra comunicación no resulte clara.

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA LOS NIÑOS

VENTAJAS. UTILIZAR LA COMUNICACIÓN NO VERBAL DE FORMA CORRECTA:
A.puede ayudar a hacer que lo que decís sea más fácil de comprender;

- B. puede hacer que lo que decís sea más divertido o interesante para el que escucha;
- C. puede facilitar el expresar ideas o sentimientos difíciles;
- D. ayuda a que la gente sepa cuándo es su turno para hablar y cuándo se termina la conversación.

INCONVENIENTES. AL NO UTILIZAR LA COMUNICACIÓN NO VERBAL O AL UTILIZARLA INCORRECTAMENTE:

- A. os costará dar sentido a vuestro mensaje;
- B. puede que os cueste más mantener el interés de la gente por lo que decís
- C. vuestras conversaciones pueden parecer torpes y haceros sentir incómodos
- D. Podríais dar a los demás una impresión o mensaje erróneos;
- E. facilitáis que los demás os malinterpreten.

Guión para el educador

Os voy a mostrar unos cuantos ejemplos más de cómo la gente utiliza las señales no verbales. Cuando termine, practicaréis algunas vosotros solos.

Los siguientes ejemplos contrastan el uso apropiado de las señales no verbales con el uso, inapropiado o escaso de las señales no verbales. Lo absurdo de algunos de los ejemplos muestra la importancia de la utilización adecuada.

Situación 1. Estas muy contento al recibir un regalo de tus padres que has esperado durante mucho tiempo.

TU: (Con señales no verbales apropiadas: sonrisa, contacto ocular.). Gracias, mama y papa. ¡Es fantástico! ¡ Es justo lo que quería!

PADRE: Bueno, te lo merecías.

TÚ: Gracias, de verdad.

(Apropiada)—Es un uso apropiado de la comunicación no verbal porque

1. estas expresando correctamente que estas contento (es decir, sonriendo, con contacto ocular.)

TU:(Sin señales no verbales: inexpresivo y sin afecto) Gracias, mamá y papá. Es fantástico. Es justo lo que quena.

PADRE: Bueno, parece que no te haga mucha ilusión.

TÚ: Si que me hace.

(Poco clara)—La comunicación es poco clara porque

1. lo que dices no coincide con tu mensaje no verbal;
2. te hace parecer un farsante.

TÚ: (Con señales no verbales antagónicas: ceno fruncido, hombros caídos, sin contacto ocular.) Gracias, mamá y papá. Es fantástico. Es justo lo que quería.

PADRE: ¿Qué te pasa? ¿No te encuentras bien?

TÚ: No. Estoy bien.

(Inapropiada)—Ésta es una utilización de la comunicación no verbal inapropiada porque

1. parece que te sientas forzado a decir eso;
2. actúas como si en realidad no quisieras decir eso.

Situación 2. Estás entusiasmado con un gran y exótico pez que has visto en el acuario. Se lo cuentas a tus amigos.

TÚ: (Con señales no verbales apropiadas: sonrisas, contacto ocular, gestos de manos, proximidad.) ¡Chico, era enorme! Era tan grande como un caballo.
AMIGO: ¡Oh, qué grande!

(Apropiada)—Esta manifestación no verbal es apropiada porque
1. los gestos de tus manos expresan el «gran tamaño» del pez;
2. das la impresión de estar entusiasmado.

TÚ: (Sin señales no verbales: inexpresivo, sin entonación en la voz.) Chico, era enorme. Parecía del tamaño de un camión.
AMIGO: ¿Cómo era de grande?
TÚ: Muy grande.

(Poco clara)—Ésta es poco clara porque
1. tus gestos no están a tono con lo que dices;
2. no pareces entusiasmado con el tamaño del pez.

Tú: (Con las señales no verbales incorrectas: ceno fruncido, mirada a lo lejos, sin gestos.) ¡Chico, era enorme! Parecía del tamaño de un camión.
AMIGO: ¿Qué? ¿Cómo era de grande?
TÚ: Ya sabes, así de grande.
AMIGO: ¿De qué estás hablando?

(Inapropiada)—Esta respuesta es inapropiada porque
1. le das a tu amigo la impresión de que no sabes lo que significa «grande»;
2. tus amigos no le creerán porque lo que dices no armoniza con los gestos de tus manos.

Guiones de práctica

Nota: Debe animarse a los estudiantes a que se concentren en desarrollar sus propias rutinas no verbales para acompañar los guiones de práctica. Se suministran algunas pautas sobre los comportamientos no verbales apropiados.

Situación 1. Una amiga tuya ha estado en un hospital durante un tiempo. Ahora ha vuelto a asistir a las clases. Te acercas y te quedas de pie junto a ella. Estás contenta por su vuelta al colegio. La miras y sonríes.

TÚ: ¡Bienvenida! ¿Ya te encuentras bien?
AMIGA: ¡Oh, sí! ¿Qué ha pasado por aquí?
TÚ: Bueno, te hemos encontrado mucho a faltar. No han sucedido demasiadas cosas.
AMIGA: Estoy contenta de haber vuelto.

Situación 2. Te has enterado de unas malas noticias en relación a un compañero de clase. Le quieres decir algo. Te diriges hacia tu compañero y te pones a su lado. Al hablar, lo miras a los ojos. Tu expresión facial es seria y de preocupación.

TÚ: (Nombre), siento mucho lo que ha sucedido. ¿Puedo hacer algo para ayudar?
COMPAÑERO: Gracias. Pronto mejorarán las cosas.
TÚ: Bueno, si quieres hablar con alguien llámame, ¿vale?
COMPAÑERO: Sí. Gracias.

Situación 3. Casualmente te has encontrado a un amigo que hacía tiempo que no veías. Cuando estás frente a él, tu expresión es de sorpresa y alegría a un tiempo. (Comportamientos no verbales sugeridos: expresión sorprendida, sonriente, contacto ocular y el cuerpo vuelto hacia él.)

TÚ: ¡Hola (nombre)! ¿Cómo te ha ido durante este tiempo? ¡Qué alegría volver a verte!

AMIGO: Si. ¿Qué tal te ha ido a tí?

TU: ¡Muy bien! ¡Oh, estoy muy sorprendido de verte!

Situación 4. Les estás contando a unos amigos tu experiencia de cuando subiste a la montaña rusa. Mientras hablas con tus amigos, tienes una expresión de entusiasmo en tu cara. Estás sonriendo y haces gestos con las manos para contarles cómo fue la vuelta. (Comportamientos no verbales sugeridos: contacto ocular, sonriente, gestos con las manos.)

TÚ: Empezó subiendo una pendiente muy pronunciada y, cuando llegabas arriba de todo, podías ver todo el parque de atracciones.

AMIGO: ¿Iba muy rápido?

TÚ: Entonces iba despacio. Pero una vez pasamos la cima, se lanzó directamente hacia abajo por la pista. Me tuve que agarrar a la barandilla.

AMIGO: ¡Oh, parece muy divertido!

Situación 5. Alguien te pide que le indiques la forma de ir a una gasolinera. Cuando le explicas el camino, haces gestos con las manos para señalar los giros a la derecha e izquierda... (Comportamientos no verbales sugeridos: contacto ocular, gestos de manos.)

TÚ: A ver, déjeme pensar. Continúe por esta calle hasta que llegue a un cruce. Allí, encontrará dos iglesias. Gire a la izquierda y continúe por esa calle hasta pasar tres manzanas. Encontrará la gasolinera a su derecha.

OTRO: Gracias.

Situación 6. Estás describiendo una escena de miedo de una película que has visto. Tienes una expresión de miedo en tu cara y tu voz es grave, como un susurro. Haces movimientos de manos y de cuerpo para mostrar lo que sucedió. (Comportamientos no verbales sugeridos: expresión de miedo, gestos, entonación de voz).

TÚ: Abrieron la puerta y la habitación estaba completamente oscura. Era muy misterioso. Entraron en la habitación y, de repente, detrás de ellos, se cerró la puerta de golpe

OTRO: ¿Qué pasó?

TÚ: Entonces, el chico dijo «Shhh, ¿habéis oído eso?»

Situación 7. Alguien te ha acusado injustamente de haber copiado en el examen. Estás de frente a esa persona y le miras a los ojos. Tienes una expresión de enfado en tu cara.

TÚ: ¡No es cierto! Yo no he copiado. Nunca lo haría

OTRO: Yo te vi.

Tú: ¿Qué viste exactamente? Creo que te lo estás inventando.

OTRO: ¿Por qué iba a hacerlo?

Tú: No lo sé. Pero, me estoy enfadando.

Situación 8. Estás comprando papel para envolver un regalo y describes cuánto papel vas a necesitar. Haces gestos de manos para mostrar el tamaño de la caja. (Comportamientos no verbales sugeridos: contacto ocular, gestos de manos.)

Tú: Necesito papel para una caja de esta longitud y de esta amplitud.

Situación 9. Ves un insecto interesante y llamas a tus amigos para que vengan a verlo. Comportamientos no verbales sugeridos: contacto ocular, gestos de manos.)

Tú: ¡Eh! Venid aquí y mirad esto.

Situación 10. Tu profesor te acaba de decir que has ganado el concurso <le la clase de dibujo. Tienes una expresión de emoción y alegría en tu cara. (Comportamientos no verbales sugeridos: expresión facial de emoción, contacto ocular.)

TÚ: ¡Es fantástico!

Sugerencias de deberes para casa

1. Mirad un programa de televisión en casa con el volumen a cero. Escribid lo que creéis que dicen según las señales no verbales que observéis.

2. Observad a otros alumnos en el colegio y a los miembros de tu familia, y escribid la forma en que se comunican no verbalmente.

3. Observad a dos personas cuando están hablando entre ellas. Escribid los distintos comportamientos no verbales que utilizan para hacer que el otro sepa que le está escuchando y que le presta atención.

4. Buscad fotografías en revistas y periódicos de gente que hace que los demás sepan cómo se siente a través de la comunicación no verbal. ¿Qué intentan comunicar?



MODULO XII: INTERACCIONES CON ESTATUS DIFERENTES

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA EL EDUCADOR

Generalmente, las diferencias de estatus implican las estructuras jerárquicas que se crean en los grupos, asignando unos niveles de prestigio más elevados a ciertos individuos o subgrupos que a otros. Estas diferencias de estatus proceden de variables tales como el grado en que un individuo es tomado en estima o afecto, la autoridad y poder de un individuo dentro de un grupo y la edad del individuo.

Las diferencias de estatus juegan un importante papel en nuestra comunicación diaria. Cuando le pedimos un aumento de sueldo a nuestro jefe, cuando hacemos una entrevista de trabajo o, incluso, cuando hablamos con el gerente de unos almacenes (restaurante), nos hallamos en una interacción con estatus diferente. En todos estos ejemplos, la forma en que abordamos a la otra persona es algo distinta de la forma en que nos dirigimos a un compañero. Sea por respeto a la persona y a su posición, sea por el protocolo establecido, con frecuencia existe la necesidad de adaptar lo que decimos, así como la forma en que lo decimos, para que se ajuste al estatus de la persona a la que nos dirigimos.

Los adultos se relacionan con otros adultos en diversas interacciones sociales, limitando, con frecuencia, su diferente estatus a las relaciones laborales. Sin embargo, en los niños las interacciones con los adultos no sólo son frecuentes sino que generalmente exigen respeto debido a la diferencia de estatus. Estas interacciones niño-adulto comprenden los encuentros con los padres, maestros, vecinos, consejeros, parientes y otros adultos. La comunicación con los padres es, quizá, la más frecuente y con mayores consecuencias inicialmente: de modo que sirve de medio para desarrollar las habilidades para interacciones con estatus diferentes. De hecho, los investigadores han concluido que los niños tienden a generalizar la relación de estatus con sus padres a otros adultos. El desarrollo de esta habilidad en el niño puede contribuir a la facilidad y éxito con que se relacione con el mundo de los adultos.

MODELO DE LECCIÓN SOBRE LAS INTERACCIONES CON ESTATUS DIFERENTES

Hoy vamos a hablar sobre las interacciones con estatus diferentes. Con esto nos referimos a la forma en que habláis a la gente cuyo estatus es diferente al vuestro como, por ejemplo, vuestros padres, maestros y otros adultos. Estoy seguro de que os dais cuenta de que no habláis a los adultos de la misma forma que habláis a otro niño. Lo más probable es que si estuvierais enfadados con vuestra madre o con vuestro padre, no diríais las mismas cosas que las que diríais a uno de vuestros compañeros de clase. Si lo hicierais, probablemente os meteríais en un lío.

Lo que hace que hablar con los adultos sea distinto de hablar con vuestros amigos y compañeros es el hecho de que ellos mandan o se hallan en una posición de autoridad: ellos tienen el mando. Por esto, se espera de nosotros que los tratemos con respeto. Por ejemplo, si los adultos os dijeran o hicieran algo que no os gustase, no deberíais brincar y chillar o decirles que os vais a chivar. ¡Esto sería estúpido por vuestra parte! Sin embargo, existen formas apropiadas y efectivas de comunicarle a un adulto que estáis molestos con él. En cierto modo, esta sección es similar a la de defender los propios derechos. Aquí, sin embargo, estáis tratando con adultos.

Preguntas para discusión

1. ¿Puede alguno de vosotros decir lo que significa “interacciones con estatus diferentes”?
2. ¿Cuántos ejemplos podéis poner de gente que tenga un estatus diferente al vuestro?
3. ¿Interactuáis con esta gente de forma distinta a como lo hacéis con vuestros amigos?

Es fácil darse cuenta que el hecho de aprender a hablar con los adultos de forma socialmente apropiada puede resultar beneficioso. Os ayudará a llevaros mejor con los adultos y hará que les resulte más fácil hablar con vosotros y comprenderos. Más adelante, cuando queráis conseguir un empleo, o cuando busquéis un trabajo para el verano, el que sepáis cómo hablar al entrevistador probablemente os resultará de gran ayuda. ¿Os imagináis lo que podría suceder si le pidierais empleo a un gerente de unos almacenes de la misma forma en que pediríais a vuestro mejor amigo que os hiciera un favor? Probablemente, el resultado sería que no os concederían el puesto de trabajo. Es importante que recordéis que si tratáis a los adultos con respeto, ellos, posiblemente, os tratarán con más respeto. Pero, al igual que cuando pedimos favores, la gente no siempre hará lo que vosotros les pidáis, aún tratándoles respetuosamente. Si éste es el caso, pensad de nuevo lo que estáis haciendo. Entonces, si todavía creéis que es importante, intentadlo de nuevo.

FUNDAMENTE TEÓRICO (RACIONAL) PARA NIÑOS

VENTAJAS. AL SER HÁBILES EN LAS INTERACCIONES CON ESTATUS DIFERENTES:

- A. Podéis congeniar mejor con los adultos (es decir, con vuestros padre y profesores)
- B. Tenéis mayores posibilidades de conseguir un trabajo o de pedir favores a los adultos
- C. Os tratarán como si fuerais mayores
- D. Los adultos os prestarán más atención
- E. Puede que os sea más fácil entenderos con los chicos mayores

INCONVENIENTES. AL NO TENER HABILIDAD EN LAS INTERACCIONES CON ESTATUS DIFERENTES:

- A. Puede que tengáis problemas al comunicaros con los adultos (es decir, con vuestros padre y pro

fesores)

B. Puede que os encontréis con que los adultos os escuchan menos

C. Puede que os dé vergüenza hablar con los adultos

D. Puede que os resulte difícil conseguir un trabajo

E. Puede que los chicos mayores (es decir, vuestros hermano o hermanas, o vuestros vecinos) no quieran relacionarse con vosotros

Guión para el educador

Situación 1. Tus padres no quieren que vayas a casa de un amigo que organiza una fiesta. Quieren que te quedes al cuidado de tu hermano pequeño. Tú quieres ir a la fiesta.

PADRE: Sabes que quiero que te quedes en casa esta noche. Tienes que hacer de canguro.

TÚ: ¡Vaya, hombre! Hace mucho que deseaba ir a esta fiesta. No me importa hacer de canguro, pero esta fiesta es especial.

PADRE: Bueno, nosotros tenemos planes para esta noche. Lo siento, pero no queda otra alternativa.

TÚ: Bueno. No me gusta, pero supongo que tendré ocasión de ir a otras fiestas.

PADRE: La próxima vez nos aseguraremos de que puedas ir, ¿vale?

(Asertiva) – Esta manifestación es asertiva porque

1. Has expuesto tu punto de vista
2. Has sido cortés y respetuoso

PADRE: Sabes que quiero que te quedes en casa esta noche. Tienes que hacer de canguro.

TÚ: ¡Vaya, hombre!

PADRE: Lo siento, pero ya hemos hecho planes, o sea que para de quejarte

(Pasiva) – Esta respuesta es pasiva porque

1. No has permitido que tus padres supieran tus motivos
2. Has actuado como un “quejica”

PADRE: Sabes que quiero que te quedes en casa esta noche. Tienes que hacer de canguro.

TÚ: ¿Qué? ¿Otra vez? ¿Por qué no hacéis que venga una canguro?

PADRE: ¡No me levantes la voz! ¡Y deja de quejarte!

(Agresiva) – Ésta es una respuesta agresiva porque

1. Al ser grosero, has hecho que tu padre se enfadara
2. Has echado a perder tus posibilidades de ir a la fiesta
3. No has dicho por qué no querías hacer de canguro

Situación 2. Tu tío se está burlando de ti en broma, pero a ti no te hace mucha gracia. Quieres que sepa que te molesta.

TÚ: Perdona tío Harry, sé que lo dices en broma, pero esto me avergüenza y me molesta un poco.

TÍO: Lo siento. No pensaba que te molestara.

TÚ: Lo sé, por eso sabía que te lo podía decir.

(Asertiva) – Esta manifestación es asertiva porque

1. Has puesto de manifiesto, de forma clara, que estás descontento, pero lo has hecho de forma cortés y respetuosa
2. Probablemente, tu tío dejará de tomarte el pelo

TÚ: (Dejas que tu tío continúe hasta que te molesta tanto que te vas a tu habitación. Tu tío no se da cuenta de que pase algo)

(Pasiva) – Esta respuesta es pasiva porque

1. No has expuesto tus sentimientos
2. Probablemente, tu tío pensará que has sido un grosero

TÚ: ¿Quieres dejar ya de tomarme el pelo? No me hace ninguna gracia.

TÍO: Bueno, pero no es preciso que seas grosero conmigo

TÚ: ¡Lo de siempre! No me gusta

TÍO: ¡Será mejor que aprendas modales!

(Agresiva) – Esta respuesta es agresiva porque

1. Puede que tu poco respeto y grosería hayan herido a tu tío o le hayan hecho enfadar
2. Probablemente has empeorado las cosas

Guiones de práctica

Situación 1. Tu profesor te hace un cumplido por la alta calificación que has obtenido en un examen.

MAESTRO: Has hecho un buen examen (nombre).

TÚ: Muchas gracias. Estudié mucho.

MAESTRO: Si, se nota. Continúa así.

TÚ: Muchas gracias. Lo intentaré.

Situación 2. Pertenece al comité de baile de tu colegio y tienes que pedirle permiso al director para utilizar el gimnasio para el baile.

TÚ: Perdona, señor director. Soy un miembro del comité de baile y me gustaría saber si nos da permiso para utilizar el gimnasio.

DIRECTOR: Te podré dar una contestación si facilitas toda la información que necesito.

TÚ: De acuerdo. Me reuniré con el resto del comité para que me ayuden a redactar nuestro proyecto.

Situación 3. Un problema de matemáticas que tu profesor te ha explicado. Tú no lo entiendes. Quieres pedirle ayuda.

TÚ: Perdona, señor White, pero no he entendido el último problema. ¿Me lo podría volver a explicar, por favor?

MAESTRO: Si. ¿Qué es lo que no entendiste?

TÚ: Bueno, me sería de gran ayuda que pudiera explicármelo desde el principio.

Situación 4. Tu madre te ha reñido por romper un vaso de vidrio y crees que no es culpa tuya.

TÚ: Mamá, no quiero replicarte, pero creo que no debes reñirme. Yo ni siquiera sabía que el vaso estaba roto.

MADRE: Lo siento. Pensaba que intentabas esconderlo.

TÚ: No. De verdad que yo no lo sabía.

Situación 5. Tu padre te ha preparado uno de tus platos favoritos para comer y quieres que sepa que se lo agradeces.

TÚ: Gracias, papá. Sé que sabes que éste es mi plato favorito.

PADRE: Bueno, te lo merecías. Has trabajado mucho.

TÚ: Sin embargo, no tenías por qué hacerlo. Pero, gracias.

Situación 6. No estás de acuerdo con tu profesora en una pregunta del examen que ha puntuado como errónea. Quieres darle tu opinión.

TÚ: Perdona, señora Jones, pero creo que uno de los problemas que ha puntuado como erróneo es correcto. Creo que mi respuesta es correcta.

MAESTRA: Déjame ver. No lo creo. Debes haber entendido mal la pregunta.

TÚ: Lo volveré a leer. Pensaba que había puesto la correcta, pero me puedo haber equivocado.

MAESTRA: Compruébalo primero y después lo podemos discutir.

Situación 7. A todos tus amigos sus padre les dan una asignación semanal y tú crees que es hora de pedir una a tus padres.

TÚ: Papá, ¿crees que podría ganarme una semana haciendo algunas tareas de la casa?

PADRE: ¿En qué has pensado?

TÚ: Creo que podría hacer algún trabajo extra en el garaje y encargándome del cuidado del jardín.

PADRE: Muy bien. Veamos lo que podemos darte de semana.

TÚ: ¡Fabuloso! Gracias

Situación 8. Dentro de poco se celebra un baile especial y quieres comprarte ropa nueva, pero no tienes suficiente dinero. Quieres pedir a tus padres que te ayuden.

TÚ: Mamá, ¿me podrías prestar dinero para comprarme ropa nueva para el baile? Te lo agradecería mucho.

MADRE: ¿De verdad necesitas algo nuevo? Tienes muchas cosas para ponerte.

TÚ: Lo sé, pero este baile es especial.

MADRE: De acuerdo, creo que podré hacer algo.

TÚ: ¡Fantástico! Gracias.

Situación 9. Te gustaría conseguir un empleo para los fines de semana en el colmado del barrio para ganar un poco de dinero para tus gastos. Pides hablar con el dueño.

TÚ: Perdona señor Smith, ¿tiene algún trabajo disponible para los fines de semana? Me gustaría trabajar media jornada para poderme ganar algún dinero.

DUEÑO: Ahora mismo no tenemos ningún trabajo disponible, pero si me das tu nombre y teléfono te llamaremos en cuanto tengamos algo.

TÚ: Me parece muy bien. Gracias.

Situación 10. Un vecino adulto es el entrenador del equipo de una pequeña liga y te gustaría que te diera algunas indicaciones sobre tu lanzamiento.

TÚ: Señor Jones, puesto que sabe mucho de béisbol, ¿cree que podría enseñarme a lanzar una pelota en curva?

ENTRENADOR: Claro que sí. ¿Qué tal te va este fin de semana?

TÚ: Gracias. Traeré mi pelota y mi guante.

Sugerencias de deberes para casa

1. Escribid tres ejemplos de interacciones con estatus diferentes que hayáis observado o en las que hayáis participado. Incluid un ejemplo en casa, otro del colegio y otro de vuestro vecindario (o al ir de compras...)
2. Escribir un ejemplo de una interacción con estatus diferente en la que alguien se comportó de forma inapropiada. ¿Qué hizo mal? ¿Cómo lo podía haber hecho mejor?



MÓDULO XIII: INTERACCIONES CON EL SEXO OPUESTO.

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA EL EDUCADOR)



Cuando la mayoría de la gente llega a la vida adulta, probablemente no se sientan tan turbados, ansiosos e incómodos en las interacciones con el sexo opuesto como en la infancia y adolescencia. Como adultos tenemos mayor habilidad y confianza en el área de la interacción social con el sexo opuesto. Sin embargo esto no ocurre en todos los adultos así como tampoco todos los adultos tienen el mismo nivel de habilidades. Los investigadores han demostrado que la falta de habilidades sociales en las interacciones con el sexo opuesto puede ser un factor que contribuya a la ansiedad social en los adultos. Afortunadamente, los programas de tratamiento ideados para enseñar habilidades han ayudado a reducir la ansiedad e incompetencia en los encuentros sociales con el sexo opuesto.

Si bien, la importancia de la relación entre ambos sexos no se hace completamente manifiesta hasta la adolescencia, generalmente se cree que las bases psicosociales preliminares de estas habilidades se empiezan a desarrollar a una edad mucho más temprana. Si bien el desarrollo del papel sexual empieza pronto en la infancia y progresa a lo largo de la adolescencia, las manifestaciones tanto físicas como conductuales de la sexualidad durante la preadolescencia son más aparentes. De esta forma, en los jóvenes el desarrollo de habilidades en las interacciones con el sexo opuesto puede servir de gran ayuda para el desarrollo social de entre ambos sexos.

El propósito de este módulo consiste en desarrollar habilidades en el área de interacción social entre ambos sexos. Estas habilidades ayudarán a los jóvenes a prepararse para extender el ámbito de la interacción con sus compañeros. Así pues el módulo se centra en las interacciones entre ambos sexos con respecto a la comunicación interpersonal.

MÓDULO DE LECCIÓN SOBRE LAS INTERACCIONES CON EL SEXO OPUESTO

Hoy vamos a hablar sobre un tipo de interacción con los compañeros, lo cual significa hablar y salir con otros chicos de vuestra edad, como por ejemplo vuestros compañeros de clase y amigos. Generalmente las niñas se sienten bien hablando y relacionándose con otras niñas, y lo mismo les sucede a los niños con respecto a otros niños, pero las niñas y los niños pueden aprender a sentirse igual de bien unos con otros. Por lo tanto cuando hablamos de la interacción con los compañeros también nos referimos al hecho de que los niños hablen con las niñas y las niñas con los niños.

Preguntas para discusión

1. ¿Alguno de vosotros sabe por qué parece que resulta más fácil a un niño hablar con otro niño o a una niña con otra niña?
2. (Niños) ¿Qué os impide hablar más con las niñas?
3. (Niñas) ¿Qué os impide hablar más con los niños?
4. ¿Sobre qué tipo de cosas podéis hablar?

Hoy intentaremos ayudar a todos lo que estáis aquí a haceros más amigos con todos. Tanto con los niños como con las niñas. También intentaremos deshacernos de algunas cosas que pueden entorpecer estas amistades. Todos podéis aprender y compartir cosas con los demás, y no debería importar si hablamos de niños o niñas, hombres o mujeres. Lo que sucede es que a veces no sabemos cómo hablarle a otro niño o niña. Por ejemplo, Mary necesita pedir prestado un bolígrafo porque al suyo se le ha terminado la tinta. No hay otras niñas sentadas cerca de ella y no puede levantarse de su asiento durante la clase. Mary no quiere pedírselo al niño que está a su lado porque es tímida. ¿Qué debería hacer?

Preguntas para discusión

1. ¿Por qué creéis que Mary es tan tímida?
2. ¿Sería tan tímida si es una niña la que se sienta a su lado?
3. ¿Es difícil para las niñas de vuestra clase hablar con los niños, o para los niños hablar con las niñas?
4. ¿Podéis poner otro ejemplo en el que el niño tenga el problema del que hablamos?
5. ¿Qué tipo de problemas podría causar el no hablar con los niños y las niñas?

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA LOS NIÑOS

VENTAJAS. AL TENER HABILIDADES PARA HABLAR O JUGAR TANTO CON LOS NIÑOS COMO CON LAS NIÑAS:

- A. Os podéis sentir mejor al hablar con los niños o con las niñas.
- B. Podéis conocer más gente y tener más amigos
- C. Los demás se sentirán mejor al hablar con vosotros

INCONVENIENTES. AL NO TENER HABILIDADES EN LAS INTERACCIONES CON EL SEXO OPUESTO:

- A. Puede que tengáis dificultades para conocer y hacer nuevas amistades con niños y niñas.
- B. (para los niños) puede resultaros difícil conversar socialmente con las niñas
- C. (para las niñas) puede resultaros difícil conversar socialmente con los niños.
- D. Puede que tengáis problemas o que os sintáis violentos al hablar con los niños y niñas de vuestra clase.

Guión para el educador

(Se recomienda establecer los guiones de práctica de forma que todos impliquen reacciones entre ambos sexos. Los guiones ideados para los módulos anteriores se pueden utilizar en esta sección si la práctica didáctica involucra a ambos sexos).

Como veis, todo sería más fácil e incluso puede que tuvierais más amigos si no permitierais que cosas como éstas os preocuparan. Al principio todo el mundo se siente un poco tímido pero, una vez se supera esa timidez, os lo podéis pasar mejor y sentir os mucho más a gusto. Dejad que os ponga unos cuantos ejemplos más de problemas y situaciones en los que sería conveniente saber cómo hablar con gente del sexo opuesto. Después podréis practicar vosotros solos.

Situación 1. Hay un/a niño/a nuevo/a en el colegio y te das cuenta de que está algo desorientado/a con los números de las clases.

TÚ: ¡Hola!, me llamo (nombre). Me imagino que cuando uno es nuevo aquí resulta fácil desorientarse o perderse.

OTRO: Sí. Es un colegio muy grande. Me llamo (nombre).

TÚ: Bueno, es bastante fácil enseñarte el camino. ¿Cuál es el número de tu aula? Te indicaré por donde tienes que ir.

OTRO: ¡Caramba! Gracias. Me será de gran ayuda

(Asertiva) Esta respuesta es asertiva porque:

1. Has ayudado a alguien a resolver un problema
2. Puede que hayas hecho un nuevo amigo

TÚ: Supongo que te has perdido ¿Verdad?

OTRO: Sí, es un colegio muy grande.

TÚ: Bueno, ya nos veremos por aquí.

OTRO: Vale

(Pasiva) Es una respuesta pasiva porque:

1. No has ayudado a esa persona nueva
2. Puede que le hayas hecho sentirse peor por haberse perdido, tan solo porque no podías hablarle al ser del sexo opuesto

TÚ: Debes ser nuevo aquí, pareces perdido y fuera de lugar.

OTRO: Bueno, es un colegio muy grande.

TÚ: No es tan grande

OTRO: Para mí sí.

(Agresiva) Es una respuesta agresiva porque:

1. No has ayudado a esa persona nueva
2. Has sido grosero y desconsiderado

Situación 2. Vas a hacer una fiesta y te has olvidado de invitar a uno de tus compañeros de clase que te gustaría que viniera. Después del colegio, quieres invitarlo a que venga.

TÚ: Oye (nombre), no sé porque se me ha olvidado invitarte a mi fiesta. Lo he hecho sin querer. ¿Crees que todavía podrías venir?

COMPAÑERO: Claro que sí. Me gustaría mucho ir a tu fiesta. Me preguntaba por qué no me habías invitado.

TÚ: Bueno, ha sido un error estúpido. Me alegra que puedas venir.

(Asertiva) Es una respuesta asertiva porque:

1. Te has excusado por tu error
2. Has invitado a tu amigo educadamente a la fiesta

TÚ: ¿Sabes (nombre)? Voy a hacer una fiesta

COMPAÑERO: Si. He oído algo sobre esto.

TÚ: Supongo que podrás venir

COMPAÑERO: No sé. Ya veremos.

(Pasiva) Esta respuesta es pasiva porque:

- 1.No has explicado el motivo por el cual no invitaste a tu compañero.
- 2.Parece como si en realidad no quisieras invitarle

TÚ: Espero que no pienses que me he olvidado de invitarte a mi fiesta.

COMPAÑERO: No estaba tan seguro

TÚ: ¡Muchas gracias! Pensaba que éramos amigos

COMPAÑERO: Me preguntaba si había algún problema

TÚ: Bueno, puedes venir

(Agresiva) Es una respuesta agresiva porque:

- 1.No te has disculpado o explicado tu error
- 2.La nueva invitación es grosera y no muy amistosa
- 3.Has dudado de la amistad de tu compañero

Guiones de práctica

Situación 1. Estas jugando al fútbol y quieres pedirle a otra persona que se una a tu equipo.

TÚ: Oye (nombre), venga necesitamos a otro jugador. ¿Te gustaría jugar en nuestro equipo?

OTRO: Sí, aunque no soy muy bueno

TÚ: Venga, hombre, probablemente eres tan bueno como cualquiera de nosotros.

OTRO: ¡Vale! ¿Dónde queréis que juegue?

Situación 2. Alguien de tu clase te cogió prestado un bolígrafo y aún no te lo ha devuelto.

Quieres pedirle que te lo devuelva.

TU: Perdona (nombre), ¿Me puedes devolver el bolígrafo que te presté? Lo necesito.

OTRO: ¡Oh!, me había olvidado que lo tenía. Claro que sí. Ahora mismo te lo doy

TÚ: Gracias

OTRO: Aquí lo tienes y gracias por prestármelo.

Situación 3: Necesitas un libro para un trabajo que estás haciendo y te das cuenta de que lo cogido alguien a quien no conoces mucho. Quieres preguntarle a esa persona cuándo terminará de utilizarlo.

TÚ: Persona, me llamo (nombre). ¿Te llamas (nombre)?

OTRO: Sí, ¿Por qué?

TÚ: ¡Oh! Sé que has cogido el libro que estoy buscando y me gustaría saber cuándo terminarías de utilizarlo.

OTRO: De hecho, ya no lo necesito. Si quieres puedes cogerlo.

TÚ: ¡Fantástico! Gracias.

Situación 4. Hay una persona en tu clase que te parece que es interesante (divertida, lista...)

Quieres conocerla mejor

TÚ: La historia que has contado hoy en clase era muy interesante. ¿Sabes alguna otra parecida? Me gustaría oírla.

OTRO: Claro que sí, pero ahora mismo no tengo tiempo

TÚ: ¿Qué te parece si os encontramos mañana cuando acaben las clases?

OTRO: Vale. Sé de otros dos niños que también les gustaría venir.

TÚ: Me parece bien, que vengan también ellos.

Situación 5. Estás sentado en el autobús y un niño de tu colegio está sentado al lado tuyo. Te gustaría iniciar una conversación.

TÚ: Hola, me llamo (nombre). Te conozco del colegio. ¿Vives cerca de aquí?
OTRO: Sí. Yo también te he visto en el colegio. Nos acabamos de mudar del otro lado de la ciudad.
TÚ: Pensaba que eras nuevo aquí. ¿Cómo te llamas?
OTRO: Me llamo (nombre). Eres la primera persona que conozco del barrio. ¿Hay otros niños del colegio que vivan por aquí?
TÚ: Claro que sí. Mira, si quieres, mañana podemos ir con un grupo de niños del vecindario al colegio.
OTRO: ¡Fantástico! ¿Dónde nos encontramos?

Situación 6. Como presidente del comité de baile de los estudiantes tienes que pedir a tres alumnos que te ayuden a adornar la sala. Hay una persona en tu clase a quien te gustaría pedirselo porque has oído que ya lo han hecho anteriormente.

TÚ: Perdona (nombre), he oído que el año pasado ayudaste en la fiesta de la clase a decorar la sala y que quedó muy bien.
OTRO: ¿Quién lo ha dicho?
TÚ: Algunos niños de tu clase. ¿Querías ayudarnos a decorar la sala del baile de la semana que viene?
OTRO: Claro que sí. Necesitaremos unas buenas ideas para los adornos.
TÚ: Bueno, ¿por qué no nos encontramos el viernes a las tres de la tarde y hablamos de esto?
OTRO: De acuerdo. Allí estaré
TÚ: Gracias

Situación 7. Has oído que alguien del colegio ha estado diciendo cosas malas sobre ti. Quieres saber si es cierto.

TÚ: ¡Hola! Me llamo (nombre). Me gustaría preguntarte algo muy importante ¿Te va bien?
OTRO: Sí, ¿De qué se trata?
TÚ: Bueno, me han dicho que me has estado criticando y me gustaría saber si es verdad.
OTRO: Sí, pero solo estaba bromeando.
TÚ: Aunque solo estuvieras bromeando, no es agradable. Además, ellos no pensaban que estuvieras bromeando.
OTRO: Lo siento. No pensaba que fuera a ocurrir esto. Les diré que estaba bromeando.
TÚ: Vale. Gracias

Sugerencias de deberes para casa

1. Escribid un ejemplo de una interacción con el sexo opuesto entre niños que hayáis visto en la televisión o en el cine. Describid la interacción. ¿Qué sucedió? ¿Qué se podía haber mejorado?
2. Escribid un ejemplo de una interacción con el sexo opuesto entre adultos que hayáis visto en un programa de televisión o en el cine que no funcionara porque una de las personas tenía pocas habilidades sociales. ¿Qué debería haber hecho esa persona? ¿De qué forma podrían haber terminado las cosas si esa persona hubiese tenido buenas habilidades sociales?
3. Inicial, como mínimo, una conversación en el colegio con alguien del sexo opuesto con quien puede que os hagáis amigos.



MÓDULO XIV: TOMAR DECISIONES

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA EL EDUCADOR

“Es tan difícil decidirse”. “No puedo decidirme”. Estas son frases que oímos con cierta frecuencia. Probablemente, se piensa que es fácil tomar una decisión simple, como por ejemplo, decidir qué ropa ponerse, qué hacer o qué comprar. Pero para mucha gente esto no es así. Sin embargo, el problema se vuelve mucho más difícil cuando se debe hacer una elección cuyo resultado puede tener unas consecuencias importantes. Lo que incluiría decidir una carrera, decisiones relacionadas con grandes cantidades de dinero (como por ejemplo, comprar un coche o una casa), o decisiones que implican un riesgo personal o económico. Sea cual sea la decisión, tener la capacidad para decidir de forma inteligente, sin vacilar o aplazar la toma de la decisión, es una habilidad vital.

Entonces, ¿cuál será la causa de que algunas personas tomen decisiones mejor que otras? Los investigadores sugieren que los individuos que son hábiles tomando decisiones tienen la capacidad de organizar las opciones relevantes eficazmente y de clasificarlas según sus ventajas e inconvenientes. Una vez hecho esto, la persona con habilidad para tomar decisiones escoge la que parece ser la mejor línea de acción y, entonces, actúa. Esta combinación de organización, elección y actuación hábiles es lo que constituye la toma de decisiones. Por supuesto, incluso la persona que mejor toma decisiones puede, ocasionalmente, equivocarse al hacer la elección “correcta”. Sin embargo, se ha demostrado que las personas que reflexionan y meditan sus opciones y elecciones, al igual que las que son impulsivas al tomar decisiones, son menos eficaces que los individuos que abordan las decisiones de una forma determinada y organizada.

Socialmente, las personas que mejor toman decisiones se las suele considerar de forma positiva y se las reconoce como competentes, seguras de sí mismas y organizadas. Muchas veces, a los individuos que destacan por su capacidad de tomar decisiones se les escoge como líderes de grupos, clubs o actividades. De esta forma, a esta capacidad se le asocia un gran premio (es decir, el estatus social). El niño que ha aprendido las habilidades para tomar decisiones suele ser reconocido por sus compañeros, maestros y padres como más maduro e inteligente. Funcionalmente, esta capacidad ayuda al niño a eliminar o reducir los inconvenientes, la ansiedad y las molestias de ser indeciso, mejorando, así, la calidad global de sus interacciones.

MODELOS DE LECCIÓN SOBRE TOMAR DECISIONES

Hoy vamos a hablar sobre la toma de decisiones. Probablemente os estáis preguntando por qué es importante hablar sobre este tema. En realidad, no siempre es fácil saber tomar una decisión. Estoy seguro de que todos vosotros recordáis alguna ocasión en la que teníais dudas o no podíais decidir sobre algo. Seguramente os sentisteis un poco estúpidos e incluso frustrados y enfadados con vosotros mismos porque no erais capaces de decidir. Como veis, en alguna ocasión la mayoría de la gente se ha encontrado en una situación en la que le costaba tomar una decisión.

Constantemente os encontráis con situaciones en las que tenéis que tomar decisiones sobre qué ropa poneros, qué hacer para comer, a qué película ver y con quién queréis ir a verla. Este tipo de cosas posiblemente son difíciles de decidir, pero, de vez en cuando, también tenéis que tomar decisiones más importantes. Algunas de éstas comprenden decisiones sobre el tipo de trabajo que, a la larga, queréis desempeñar, decisiones sobre si “acompañar” o no a vuestros amigos cuando hacen algo que no es correcto, y si deberíais o no invitar a alguien (una cita) a que saliera con vosotros. Creo que todos estáis de acuerdo en que cosas como éstas son un poco más difíciles de decidir.

Preguntas para discusión

1. ¿Puede alguien de vosotros poner ejemplos de decisiones con las que os enfrentéis cada día?
2. ¿Habéis tenido alguna vez problemas para tomar una decisión en alguna de estas situaciones? ¿Cuáles?
3. ¿Cómo os sentíais cuando intentabais decidir y no podíais?
4. ¿Cómo os afecta el no poder decidir?

¿Qué deberíais hacer cuando tenéis que tomar una decisión? Si bien habéis tomado decisiones sobre cosas muy diferentes, algunas importantes, otras no tanto, existe un método básico que podéis utilizar para tomar decisiones. En primer lugar, tenéis que estar seguros de que sabéis cuáles son vuestras opciones. Esto implica que tenéis que pensar en todas las formas importantes de comportaros o que podéis escoger. En segundo lugar, tenéis que calcular las ventajas y las consecuencias de cada una de vuestras principales opciones. En tercer lugar, tendríais que empezar a haceros una idea sobre lo que debéis hacer. A continuación, llega la parte más difícil, hacerlo. Cuanto más práctica tengáis en hacer los tres primeros pasos, más fácil os será “hacerlos”

Por ejemplo, hay tres películas distintas que queréis ver y tenéis que escoger una de ellas. No os podéis decidir. Por lo tanto, lo que debéis hacer es: 1) pensar sobre vuestras opciones: ir a ver la película 1, la película 2, la película 3, o no ir al cine; después 2) pensar sobre las ventajas e inconvenientes de cada película: la película 1 parece buena, pero nadie quiere ir a verla con vosotros, la película 2 debe ser buena, pero la entrada para verla es más cara que las otras, la película 3 tiene buenas perspectivas y la proyectan en una sala que está a tan sólo tres manzanas de vuestra casa y, finalmente, no os queréis quedar en casa esta noche; 3) escoged una cosa a hacer: decidís ver la película 3. Ahora, todo lo que queda por hacer es 4) ir al cine y pasarlo bien.

Preguntas para discusión

1. ¿Podéis poner algunos ejemplos de decisiones que sean difíciles de tomar?
2. En cada caso, ¿cuáles son vuestras opciones?
3. ¿cuáles son las ventajas y los inconvenientes de cada opción?
4. En cada caso, ¿cuál es la mejor opción?

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA LOS NIÑOS

VENTAJAS. LA CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES RÁPIDAS, EFICAZ E INTELIGENTEMENTE:

- A. Os puede ayudar a reducir vuestros sentimientos de frustración cuando tenéis que hacer una elección
- B. Os puede ayudar a ser más eficaces en las situaciones sociales
- C. Os ayudará a no perder el tiempo intentando tomar decisiones
- D. Puede aumentar las posibilidades de que los demás respeten vuestra opinión

INCONVENIENTES. AL NO SER CAPACES DE DECIDIR:

- A. Podéis perder buenas oportunidades y experiencias
- B. Puede que los demás os tengan menos confianza
- C. Acabáis perdiendo el tiempo
- D. Podéis acabar sintiéndoos frustrados
- E. Puede que los demás terminen “decidiendo por vosotros”

Guión para el educador

Una vez llegados a este punto, es importante que recordéis que una parte de la toma de decisiones consiste en hacer lo que habéis escogido hacer. Os pondré unos cuantos ejemplos más de situaciones en las que os enfrentáis con la toma de una decisión y de la forma en que os tenéis que decidir. Después de esto, podréis practicar la toma de decisiones vosotros solos.

Situación 1. Tus padres te han pedido que te lleves a tu hermano pequeño al cine contigo. En realidad, tú no quieres. Es una decisión difícil de tomar.

1) Tus opciones son:

- a. Llevarte a tu hermano.
- b. No llevarte a tu hermano.
- c. No ir al cine.

2) Las consecuencias buenas y malas son:

- a. Tus padres estarán contentos, pero puede que tú no te lo pases tan bien.
- b. Te sentirás mal porque posiblemente decepcionaras a tus padres y es posible que tu hermano piense que no le quieres.
- c. Sobre todo, deseas ir al cine.

3) Te elección es:

- a. Llevarás a tu hermano contigo; así tus padres estarán contentos y puede que, de todas formas, te lo pases bien.

4) Tu acción es:

- a. Ir al cine con tu hermano.

Situación 2. Estás buscando una tarjeta de felicitación para el cumpleaños de tu padre y te cuesta decidirte por una.

1. Tus opciones son:

- a. Tarjeta A.
- b. Tarjeta B.
- c. Tarjeta C.

2. Las consecuencias buenas y malas son:

- a. Tarjeta A: a ti te gusta pero puede que sea demasiado tonta para tu padre.
- b. Tarjeta B: a tu padre le gustará pues tiene una fotografía de su afición preferida, pero tú crees que es anticuada.
- c. Tarjeta C: ésta es muy bonita. Te gusta y crees que a tu padre también le gustará. Son embargo, es bastante cara (30 centavos más que las otras).

3. Tu elección es:

- a. Te decides por la tarjeta C porque es una tarjeta de felicitación de cumpleaños muy bonita y sabes que a tu padre le gustará. Además, 30 centavos más no es tanto.

4. Tu acción es:

- a. Comprar la tarjeta C.

Guiones de práctica

A continuación se presentan algunos ejemplos en los que se ha de tomar una decisión. Hacer que cada niño invente su propio guión basándose en el ejemplo. Asegurarse de recalcar que cada niño siga cuidadosamente el procedimiento:

- 1. Identificar las opciones.**
- 2. Decidir lo bueno y lo malo de cada una.**
- 3. Escoger una.**
- 4. Actuar.**

Al principio, hacer que los niños verbalicen la forma en que toman sus decisiones. Después, hacer que lo hagan sin verbalizar y pedirles luego que expliquen lo que hicieron después de hacer hecho una elección.

Situación 1. Toda tu familia irá al cine el sábado por la noche. Unos amigos te han invitado a ir a una fiesta también el sábado por la noche. ¿Qué vas a hacer?

Situación 2. Para el año que viene tienes la opción de escoger entre una clase que te gusta mucho y otra en la que estarán todos tus amigos. ¿Cuál vas a escoger?

Situación 3. Tres personas te han pedido que te sientes con ellos durante la comida. A ti te caen todos bien y no quieres herir los sentimientos de ninguno. También sabes que entre ellos no se llevan muy bien. ¿Con quién te vas a sentar?

Situación 4. Tus abuelos te dejan escoger entre recibir un pequeño detalle como regalo por tu cumpleaños y otro para las Navidades, o recibir sólo un buen regalo para las Navidades. ¿Cuál de estas opciones vas a escoger?

Situación 5. Tienes una manera de ganar dinero durante las vacaciones de verano. Tus padres te darán 15 dólares a la semana por encargarte del cuidado de tu hermana pequeña. Tus vecinos (amigos de tus padres) te darán 20 dólares a la semana por ayudarles a limpiar su casa. El dueño del super mercado te ofrece un trabajo de empaquetar comestibles, ganando las propinas (entre 10 y 30 dólares a la semana). Todos estos trabajos implican la misma cantidad de tiempo ¿Cuál escogerás?

Situación 6. Sólo tienes 5 dólares de paga. Pronto será el cumpleaños de uno de tus amigos y debes decidir entre hacerle un regalo a tu amigo o comprarte la camiseta que tanto te gusta y que cuesta casi 5 dólares. ¿Qué harás?

Situación 7. Quieres comprarte tres discos que te gustan muchísimo, pero solo tienes dinero para uno. ¿Cuál escogerás?

Situación 8. Tus padres se han ofrecido para llevaros a ti y a dos de tus amigos a pasar el día en la playa. Tienes tres amigos íntimos y no quieres herir los sentimientos de nadie. ¿A qué amigos vas a invitar?

Situación 9. Alguien de la clase ha copiado en un examen y tú sabes quién ha sido. Te encuentras en una situación difícil porque conoces mucho a esa persona, pero al mismo tiempo sabes que lo que ha hecho está muy mal. El maestro está molesto con toda la clase y crees que eso no es justo. ¿Qué vas a hacer?

Situación 10. Tu mejor amigo te ha regalado un jersey para tu cumpleaños. A tu amigo le gusta tanto ese jersey que tiene uno igual. Personalmente no te gusta en absoluto. Solo puedes devolverlo a la tienda durante los dos días siguientes. ¿Qué vas a hacer?

Sugerencias de deberes para casa

1-Intentad recordar una ocasión en la que hicisteis una elección mala o incorrecta e intentad ver si podéis imaginaros la decisión que teníais que tomar. Utilizando el procedimiento que habéis estado practicando, escoged de nuevo lo que haríais. ¿Habéis hecho la misma elección? ¿Por qué? ¿Habéis hecho otra elección? ¿Por qué?

2-Observad a la gente de vuestro entorno cuando se encuentren en situaciones en las que tengan que tomar una decisión. ¿Alguna de estas personas es impulsiva (se decide sin pensarlo)? ¿Alguna de estas personas se tiene que pensar las opciones una y otra vez para tomar una decisión? ¿Alguna de estas personas la ha pospuesto (aplazar el tomar la decisión innecesariamente)? ¿Por qué les habría ayudado tomar una decisión rápida e inteligente?



MÓDULO XV: INTERACCIONES EN GRUPO

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA EL EDUCADOR

Entendemos por interacciones de grupo las situaciones en las que tres o más individuos se comunican entre sí. Es precisamente esto lo que hace que las interacciones de grupo resulten algo más difíciles que las interacciones diádicas. Es decir, hay más gente a la que dirigirse verbal y no verbalmente y a la que prestar atención. En las conversaciones de “uno a uno” generalmente es más fácil seguir el hilo de lo que se dice y de cómo se dice. En las interacciones de grupo, este proceso se vuelve más complicado.

En las interacciones de grupo se amplían las reglas que rigen en la comunicación diádica. Cada participante debe aprender la forma de compartir las manifestaciones del que habla y evitar monopolizarlas. Al mismo tiempo, los participantes deben asegurarse de que forman parte de la interacción. Además, cada participante debe responsabilizarse de que sus contribuciones sean pertinentes con el interés del grupo.

Las interacciones de grupo también tienden a incrementar la susceptibilidad e inseguridad de un individuo en la participación social. La persona que, generalmente, evita comprometerse en interacciones sociales diádicas con frecuencia, es aún más reticente en el grupo. De hecho, no es extraño que una persona sea capaz de participar en diadas sociales y que experimente ansiedad e inseguridad en interacciones de grupo.

En los niños adolescentes, las HHSS en las interacciones de grupo son una parte importante del éxito del desarrollo psicosocial. En los niños, posiblemente más que en los adultos, las actividades de grupo de compañeros son un importante componente de la vida diaria. Las actividades escolares, los juegos, los equipos de deporte, los clubs y las actividades extraescolares todas ellas implican, de algún modo, las relaciones de grupo. El niño que es incapaz de disfrutar de estas actividades debido a unas deficientes HHSS, tiene una desventaja a nivel social. El niño con HHSS es capaz de desarrollar la confianza en sí mismo y una sensación de seguridad en la mayoría de situaciones sociales. Así, el desarrollo de habilidades en interacciones de grupo tiene, para los niños, importantes consecuencias a corto y largo plazo.

MODELO DE LECCIÓN SOBRE INTERACCIONES DE GRUPO

Hoy vamos a hablar sobre las interacciones de grupo. Por interacciones de grupo entendemos las situaciones en las que tres o más personas interactúan o hablan entre ellas. Estoy seguro de que casi a diario

os encontraréis en situaciones en las que estáis con un grupo de amigos o compañeros, hablando o haciendo cosas juntos. Esto es una interacción de grupo; es muy importante que aprendáis la forma de hablar y comportaros cuando formáis parte del grupo. Del mismo modo que es importante saber cómo hablar con otra persona, también es el hecho de tener HHSS en las interacciones de grupo.

Puesto que frecuentemente estáis con grupos de gente, si no tenéis estas habilidades puede hacer que en ocasiones os sintáis incómodos y, posiblemente, avergonzados.

Preguntas para discusión

1. ¿Cuántos ejemplos diferentes sobre interacciones e grupo se os ocurren?
2. ¿Son las interacciones de grupo una parte importante de lo que hacéis cada día?
3. ¿Qué sucedería si no tuvierais habilidades en las interacciones de grupo?
4. ¿Por qué es importante que tengáis estas habilidades?

Básicamente **son tres los aspectos principales que deberíais tener en cuenta en las interacciones de grupo**. En primer lugar, **es muy importante que escuchéis lo que os cuentan los demás**. Esto no solo os permitirá saber lo que sucede, sino que también hará que ellos sepan que os interesa lo que cuentan. En segundo lugar, deberíais ser asertivos (hablar alto) cuando queráis contar algo. Si no lo hacéis, los demás no sabrán lo que pensáis y vosotros no seréis capaces de contarles las cosas que consideréis importantes. Por otra parte, **debéis tener cuidado de no hablar demasiado e impedir, así, que los demás tengan la oportunidad de hablar**. Cuando esto suceda, la gente perderá interés por lo que contéis. También es importante que os aseguréis de que lo que decís está relacionado con lo que el grupo está discutiendo o haciendo. En tercer lugar, **cuando participéis – escuchéis y habléis- en una interacción de grupo, es importante que incluyáis a tantos miembros de grupo como os sea posible**. Si la termináis prestando atención hablando solo a una persona, puede que el resto de la gente pierda interés. Si queréis hablar con alguien en particular, disponerlo de forma que podáis hacerlo más tarde.

Preguntas para discusión

1. Cuando habláis con un grupo de gente, ¿Por qué es importante...
 - a. Escuchar atentamente a cada uno;
 - b. Hablar en alto cuando queréis decir algo relevante;
 - c. Intentar incluir a todos los miembros del grupo en la interacción?
2. ¿Qué tipo de cosas pueden suceder cuando no se siguen estas reglas?

FUNDAMENTO TEÓRICO PARA LOS NIÑOS

VENTAJAS. LAS HABILIDADES SOCIALES EN LAS INTERACCIONES DE GRUPO O EL SENTIRSE CÓMODOS ESTANDO CON UN GRUPO DE GENTE OS PUEDE AYUDAR A:

- A. Conocer más gente y hacer amigos;
- B. Participar con mayor facilidad en las actividades de grupo (es decir, juegos, deportes, clubs...)
- C. Compartir vuestras ideas con un mayor número de gente;
- D. Estar al corriente de las actividades de vuestros amigos y compañeros;
- E. Participar con mayor facilidad en las discusiones de clase.

INCONVENIENTES. AL NO TENER HABILIDADES SOCIALES EN LAS INTERACCIONES DE GRUPO:

- A. Os puede resultar difícil participar en las actividades de grupo;
- B. Os podéis encontrar al margen de las actividades de grupo (es decir, juegos, deportes, clubs...);
- C. Os puede resultar difícil conocer nueva gente y hacer nuevos amigos;
- D. Os podéis sentir ansiosos y avergonzados al hablar en clase.

GUIÓN PARA EL EDUCADOR

Para ayudaros a comprender mejor de lo que estamos hablando, os voy a poner un ejemplo de la forma en que deberíais participar en una interacción de grupo. Os enseñaré el tipo de cosas que pueden resultar incorrectas y la forma de tratarlas. Después de esto, practicaréis algunas interacciones de grupo entre vosotros.

Situación 1. Unos amigos y tú estáis haciendo planes para la excursión del próximo sábado.

Amigo a. Nos lo podríamos pasar muy bien porque el parque también tiene una piscina.

Tú. ¿de verdad? ¡ eso es fantástico! Solo espero que no llueva o pase cualquier o pase cualquier cosa
Amigo b. si, eso podría estropear todo.

Amigo c. quizá deberíamos coger una de las áreas cubiertas para hacer la excursión.

Tú. Es una buena idea. Así estaríamos bien aunque lloviera.

Amigo b. si, pero creo que se tiene que pagar para poder utilizar esas áreas cubiertas.

Amigo a. ¿Cuánto cuesta? A lo mejor podríamos pagarlo entre todos.

Tú. Podríamos intentarlo. Todo depende de cuánto cueste. ¿Por qué no llamamos y lo preguntamos?

Amigo a. buena idea. Llamaré al parque.

Amigo b. vale. ¿Por qué no nos vemos mañana y acabamos de concretar los planes?

(asertiva)- esas respuestas son asertivas porque:

1. Has aportado información útil;
2. Has hecho buenas sugerencias;
3. Has ayudado a mantener la conversación.

Amigo a. Nos lo podríamos pasar muy bien porque el parque también tiene una piscina.

Tú. ¿De verdad? De hecho, no me gusta mucho bañarme. El año pasado casi me ahogo en la playa. Pase mucho miedo ¿y qué pasaría si lloviese? Oíd, ¿Por qué no salimos fuera a jugar un rato a la pelota?

Amigo b. Espero que no llueva. Lo podría estropear todo.

Tú. Quizá podríamos ir al cine en lugar de ir a la excursión. Hay una película que me gustaría mucho ver.

Amigo c. No, mejor hagamos los planes de la excursión. Además, podríamos conseguir ir a una de esas áreas cubiertas.

Tú. Supongo que nadie quiere jugar a la pelota.

Amigo b. Esas áreas cubiertas. ¿Hay que pagarlas? Creo que sí.

Amigo c. ¿Sabes cuánto cuestan? Quizá podríamos repartirnos los gastos.

Tú. Espero que no sea mucho. Estoy intentando ahorrar cuanto puedo para comprarme un disco nuevo. Es el que tanto se oye en la radio.

Amigo a. Quizá deberíamos llamar al parque, ¿no? Llamaré yo.

Tú. Oye, ¿te acuerdas de la última vez que tu y yo fuimos al parque? Te acuerdas que...

(inapropiada)- estas respuestas son inapropiadas porque:

1. Tus comentarios se desvían del tema de conversación;
2. Estás imponiendo tus propios planes e ideas de grupo;
3. Actúas como si no te preocuparan las ideas de los demás

GUIONES DE PRÁCTICA

Los siguientes ejemplos son temas que se sugieren para la discusión e interacción de grupo. Los alumnos pueden utilizar estos temas para estructurar sus propios guiones. Es importante que se presten atención a las reglas de interacción de grupo descritas previamente y que a continuación remarcamos:

- 1. Escuchar atentamente a todos los participantes;**
- 2. Hablar alto cuando se tenga algo importante que decir;**
- 3. Intentar incluir a todos los miembros del grupo en la conversación.**

Situación 1. Unos amigos y tú estáis hablando sobre un programa de televisión que hicieron anoche. Quieres que sepan que te gustó y los motivos por los que te gustó.

Situación 2. Eres un miembro del comité de baile y fiestas de la clase y os encontráis para discutir los planes para la celebración del carnaval. Incluye en tu conversación el hecho de llevar o no disfraces y el tipo de comida que te gustase que hubiera.

Situación 3. Algunos niños de tu barrio se han reunido para organizar un partido de beisbol. Estáis discutiendo donde podéis jugar y quién va a seleccionar los equipos.

Situación 4. Estáis discutiendo con tus compañeros de clase el regalo de cumpleaños de vuestro profesor. Sugiere diferentes tipos de regalos.

Situación 5. Estás con el grupo de familiares y habláis del lugar para hacer una reunión familiar. Los adultos quieren saber la opinión de los niños.

Situación 6. Vuestra profesora ha preguntado a la clase adónde os gustaría ir de excursión. Ella ha sugerido el museo, el parque y una fábrica de ropa. Entre todo el grupo debéis decidir por una de estas propuestas.

Situación 7. Tu grupo de excursionismo está planeando una actividad para aumentar los fondos, y discutís lo que podríais hacer. Algunas de las sugerencias son lavar coches, vender pasteles y galletas.

Situación 8. Estás discutiendo con varios amigos qué película ir a ver. Cada uno de vosotros quiere ver una película diferente. Como grupo, discutir y decidir por una.

Sugerencia para deberes de casa

1. Participar en la próxima interacción de grupo que creáis interesante. Observad a cada participante y prestad atención a si siguen las reglas principales. Después, escribid lo que os ha parecido la interacción.

- ¿siguen las reglas?
- En caso negativo, ¿qué hacían mal?
- ¿qué se podía haber hecho para mejorar la interacción?

2. Escribid las distintas maneras de comportaros cuando estáis en interacciones de grupo en comparación cuando estáis hablando sólo con una persona ¿Por qué son importantes estas diferencias?



MÓDULO XVI: AFRONTAR LOS CONFLICTOS: ENSEÑANZA DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA EL EDUCADOR

La mayoría de las teorías sobre el desarrollo psicológico infantil incluyen algún elemento de conflicto, bien intrapersonal, interpersonal o social. Por lo tanto, no es sorprendente que el conflicto juegue un importante papel en el desarrollo psicosocial del individuo. El proceso de búsqueda de la resolución del conflicto puede fomentar, pues, la exploración y comunicación sociales. Sin embargo, por definición, el conflicto comienza con el desacuerdo o mal entendimiento y, por consiguiente, puede dar como resultado consecuencias negativas. Así, la forma en que se trata el conflicto es la que determina su utilidad social. La resolución sosegada de un conflicto contribuye a la comprensión y a la comunicación abierta; la transgresión de las diferentes posiciones resulta en un ulterior deterioro social.

A lo largo de la historia, el conflicto, en sus diversas formas, ha tenido un peso importante en el desarrollo de los individuos y de las sociedades. Sin embargo, en el último siglo se han llevado a cabo muchos análisis sistemáticos para explorar los procesos implicados en la resolución de conflictos. Lógicamente, la mayoría de los procesos implicados en la resolución de conflictos interpersonales son similares a los que juegan un papel en la resolución de conflictos sociales, ideológicos e internacionales. Las diferencias se basan en la buena voluntad de las partes implicadas para auto determinarse y comprometerse en una comunicación racional abierta.

En la interacción humana se considera que la capacidad para resolver conflictos es una habilidad madura y conveniente, que puede ser de gran provecho para el individuo. Puesto que el conflicto es una parte integrante de la interacción social, la capacidad para afrontarlo eficazmente contribuye a un medio ambiente social más sano, más productivo. En muchas sociedades, a los individuos que son capaces de resolver conflictos se les considera sumamente humanitarios y protectores de la conciencia social. Por ello, la habilidad implicada en la resolución de conflictos no solo se centra en un proceso particular de resolución y cambio, sino también abarca consideraciones sobre actitudes. Ambas son importantes y debieran servir de características integrantes del desarrollo psicológico de cada individuo. También es importante señalar que las discusiones y los desacuerdos son, con frecuencia, la consecuencia de una necesidad de confirmación social de nuestras creencias y actitudes. Cuando nuestras opiniones no son compartidas, sentimos una disonancia que necesita resolverse. Un aspecto importante de la madurez social es la comprensión y la capacidad de aceptar el hecho de que siempre existirá cierto grado de ambigüedad o incongruencia. En otras palabras, la gente necesita aprender, darse cuenta y sentirse bien ante la idea de que no todos los problemas tienen solución.

MODELO DE LECCIÓN SOBRE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Hoy vamos a hablar sobre lo que se ha dado en llamar “resolución de conflicto “. Con esta denominación nos referimos a la forma en que la gente soluciona los problemas que tiene con otras personas. Estos problemas, o conflictos, pueden ser sobre cualquier cosa y pueden implicar el desacuerdo, el malentendimiento o una diferencia de opiniones y creencias. Por ejemplo, si un amigo vuestro no está de acuerdo con vosotros con respecto a la regla de un juego al que estáis jugando, esto es un conflicto. Si uno de los miembros del grupo con el que estais quiere hacer una cosa y vosotros otra, esto es un conflicto. Cada una de las situaciones que acabo de describir podrían fácilmente desmandarse y llegar a ser un problema real. En realidad, cada vez que tenéis un desacuerdo o un malentendido con alguien puede convertirse en una situación grave, siempre y cuando carezcáis de las habilidades necesarias de resolución de conflictos. Cuando esto suceda, probablemente os encontrareis discutiendo (no hablando) o incluso peleando por los asuntos en cuestión. Así es como acabáis perdiendo amigos, haciendo enemigos o creándoos con vuestros padres o adultos. Por lo tanto, es fácil comprender por qué es importante aprender a discutir, controlar o resolver estos problemas antes de que se vuelvan graves.

Preguntas para discusión

1. ¿Puede alguno de vosotros poner ejemplos de diferentes conflictos que haya tenido con sus amigos? ¿Y con su familia? ¿Y con los compañeros de clase?
2. ¿Qué sucede cuando estos conflictos se os escapan de las manos? ¿Cómo os sentís? ¿Cómo se siente la otra persona?
3. ¿Qué sucede si “resolvéis” estos problemas antes de que lleguen a ser graves?
4. ¿Podéis solucionar conflictos incluso cuando son graves? ¿Por qué?

Aprender a solucionar conflictos no es siempre tan difícil, aunque existen varias cosas que deberíais recordar. La más importante es que debéis acordaros de pensar como estáis actuando e intentar estar tranquilos. Esto es, probablemente, lo más complicado de aprender puesto que es muy fácil enfadarse con la otra persona. Si ocurre esto, tendréis más posibilidades de solucionar vuestras diferencias si podéis discutir hábilmente vuestro enfado. Por lo tanto, cuando os deis cuenta de que hay un problema, tomaros algún tiempo para reflexionar sobre él antes de hacer o decir algo.

Cuando estéis preparados para intentar resolver el conflicto, hay varios pasos que ayudaran para que os resulte un poco más fácil. En primer lugar, deberíais hablar con las otras personas implicadas y saber lo que tienen que decir, descubrir cómo se sienten o lo que quieren. Esto os dará la posibilidad de comunicarles vuestra postura. Si no hacéis esto, no sabréis en que consiste exactamente el problema y haréis que sea prácticamente imposible resolver el conflicto de una forma aceptable. En segundo lugar, es importante que decidáis cuan diferentes son en realidad vuestras ideas o puntos de vista. Si no son tan diferentes, ved si cada parte puede ceder un poquito para resolver así algunas de vuestras diferencias. Esto ayudara a mejorar un poco la situación y, tal vez, os permitirá que más tarde podáis solucionar alguno de los otros problemas. Sin embargo, si vuestras diferencias son demasiado pronunciadas y todavía estáis en desacuerdo, quizá os gustaría decir: *“vemos las cosas de forma diferente, por lo tanto, no tiene mucho sentido continuar discutiendo sobre esto”*. En tercer lugar, una vez hayáis tomado un acuerdo sobre la forma de resolver el conflicto, haced lo que habéis acordado. Si esperáis a ver lo que hace la otra persona o cambiáis de opinión, puede que echéis a perder cualquier acuerdo o resolución al que se haya llegado. Al hacer lo que habéis acordado, demostráis a la otra persona que respetáis el acuerdo y que sois de confianza. Por último, cuando se ha resuelto el conflicto o mientras se está resolviendo, aseguraros de permanecer en contacto con la otra persona o personas. Esto ayudará a asegurar que la resolución funciona de la forma que habíais planeado y también os permitirá evitar discusiones o problemas similares en el futuro.



PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

1. ¿Puede alguno de vosotros poner un ejemplo de un conflicto que recientemente haya tenido?
 - a. ¿Cuáles eran las dos opiniones o argumentos opuestos?
 - b. ¿En que aspectos se podía haber comprometido o cedido cada parte?
 - c. Si había más de un punto o aspecto, ¿Cuál sería el primero que intentaríais solucionar? ¿y el segundo? ¿y el tercero? ¿Por qué?
 - d. ¿Cómo solucionaríais este conflicto?
2. ¿Por qué es importante que habléis entre vosotros para poder resolver el conflicto?

FUNDAMENTO TEÓRICO (RACIONAL) PARA LOS NIÑOS

VENTAJAS. LA HABILIDAD PARA AFRONTAR Y RESOLVER CONFLICTOS OS PUEDE AYUDAR A:

- a. Solucionar los problemas que surjan entre vosotros y los demás;
- b. Resolver vuestros problemas o asuntos con los demás sin poner en peligro vuestra amistad
- c. Comprender mejor a los demás
- d. Hacer que los demás comprendan mejor
- e. Hacer que los demás sepan que sois imparciales, tolerantes, y respetuosos
- f. Que los demás os respeten más

INCONVENIENTES. AL NO TENER HABILIDADES EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:

- a. Os encontrareis implicados en mas discusiones, desacuerdos y peleas
- b. Os puede resultar mas difícil hacer y mantener amigos
- c. Os puede resultar mas difícil congeniar con vuestra familia, amigos y compañeros
- d. Puede que los pequeños problemas entre vosotros y los demás se conviertan fácilmente en grandes problemas
- e. Puede que los demás os respeten menos

Guion para el educador

Ahora que tenéis cierta idea de lo que implica la resolución de problemas, os voy a demostrar como se lleva a cabo. Mas tarde, tendréis la oportunidad de practicar vosotros solos la resolución de algunos conflictos que os hayáis inventado.

Situación 1. Con un grupo de amigos esta organizando una salida al cine. Has sugerido ir a ver una película que todo el mundo dice que es buena. Alguien esta muy decidido a ir a ver otra película.

TÚ: ¿Por qué no vamos a ver “el monstruo que se comió a Pittsburgh?” He odio decir que es muy buena.

AMIGO A: Si, yo también lo e oído.

AMIGO B: yo prefiero ir a ver “el retorno de los hombres de la luna” he visto algunas secuencias en televisión y parece muy buena. Venga, vamos a ver está.

AMIGO C: Yo también prefiero esta película. Sale mi actor favorito.

TÚ: Bueno, creo que estaría bien ver las dos películas. ¿Por qué esta noche no vamos a ver una y la próxima semana vemos la otra?

AMIGO B: ME parece bien, pero, ¿Por qué no vamos esta noche a ver “el retorno de los hombres de la luna”? creo que esta semana es la ultima que se proyecta.

AMIGO A: ¿Estará todavía en cartelera “el monstruo que se comió a Pittsburgh” el próximo fin de semana?

TÚ: ¡Oh seguro! Solo hace tres días que la han estrenado. Entonces ¿Por qué no vamos esta noche a ver el “el retorno de los hombres de la luna”? y el próximo sábado “el monstruo que se comió a Pittsburgh”

AMIGO B: vale, vámonos.

(Resolución hábil del conflicto) esta respuesta es apropiada porque

1. Has aportado información importante ala conversación
2. Has ayudado a conseguir una solución justa
3. Todos os beneficiáis de haber solucionado el problema juntos

TU: ¿Por qué no vamos a ver “El monstruo que se comió a Pittsburgh” he oído decir que es muy buena.

AMIGO A: si yo también lo he odio

AMIGO B: Yo prefiero ir a ver “el retorno de los hombres de la luna”. He visto algunas secuencias en televisión y arece muy buena. Venga, vamos a ver esta.

AMIGO C: Yo también prefiero esta película. Sale mi actor favorito

TU: ¡Oh venga ¡Se que os gustara mas “El monstruo que se comió a Pittsburgh” yo la quiero ver.

AMIGO B: Si, pero la podemos ver otro día “el retorno de los hombres de la luna” solo la harán unos días mas.

TU: ¿Y que? De todas maneras esta película es mejor.

AMIGO B: Lo dudo.

TU: bueno me voy a verla

AMIGO B: ¡Bien! de todas formas no quería ir contigo

TU: ¿Quién quiere ir a ver “El monstruo que se comió a Pittsburgh”? ¡Vámonos!

AMIGO B: ¿Quién quiere ir a ver “el retorno de los hombres de la luna” Iremos sin ellos.

(Resolución mala del conflicto). Esta reacción fue inapropiada porque

1. No has visto o comprendido las necesidades y los sentimientos de los demás
2. Has sido demasiado enérgico
3. no se ha encontrado una solución mutuamente beneficiosa

Situación 2. Un compañero de clase esta enfadado contigo y tu no sabes exactamente porque. No sois demasiado amigos pero te sientes un poco incomodo ante esta situación. Las cosas se están poniendo bastante hostiles. Te diriges a tu compañero.

TU: Oye (nombre), me gustaría saber por qué estas enfadado conmigo. Me gustaría arreglar las cosas.

COMPAÑERO: ¡Oh, seguro que lo harías! Eres un chismoso. ¡Déjame tranquilo!

TU: De verdad (nombre), no se de que me hablas. Hazme el favor: explícame que pasa.

COMPAÑERO: Supongo que fue otro el que se lo conto al profesor ¿no?

TU: No lo se, pero si quieres te acompaño a preguntárselo al profesor. No quiero que estés enfadado conmigo, no tienes ningún motivo para estarlo.

COMPAÑERO: No, lo hare yo solo.

TU: De acuerdo, espero que las cosas se arreglen entre nosotros. Prefiero tenerte como amigo que como enemigo.

COMPAÑERO: Vale, lamento haberme enfadado tanto.

TU: Esta bien. Estoy contento de que las cosas se arreglen entre nosotros.

(Resolución hábil del conflicto) esta reacción es apropiada porque

1. has mostrado respeto por la otra persona
2. estas intentando solucionar este problema
3. probablemente has conseguido salvar la amistad al discutir el problema y al saber lo que realmente ha sucedido

TU: Oye (nombre) me gustaría saber porque estas enfadado conmigo. Me gustaría arreglar las cosas

COMPAÑERO: ¡Oh, seguro que lo harías! Eres un chismoso. ¡Déjame tranquilo!

TU: No se de lo que me estas hablando, pero te has equivocado de persona.

COMPAÑERO: ¡Ya lo creo!

TU: De acuerdo he intentado ser amable, si no te gusta, es tu problema.

COMPAÑERO: Muy bien, apártate de mi camino.

TU: No te preocupes. No pienso ir detrás de ti.

(Resolución mala del conflicto) esta reacción es inapropiada porque

1. Al enfadarte, has hecho que tu compañero aun se enfadara mas contigo
2. No has explicado lo que en realidad sucedió

Guiones de práctica

Esta sección ofrece guiones en los que son convenientes las habilidades de resolución de conflictos. Hacer que los participantes elaboren sus propios guiones, asegurándose de que incorporan los principales pasos discutidos y que a continuación se remarca:

- 1. detenerse a pensar antes de decir o hacer algo**
- 2. hablar con la otra persona o personas para descubrir en que conste el problema**
- 3. Llegar a algún acuerdo sobre la forma de tratar el problema**
- 4. Hacer lo que se ha acordado.**

Situación 1. Tus padres han dicho que tu hermano/a Los dos teneis planes para esta noche. Resolved este problema.

Situación 2. Estas jugando a un juego con unos amigos y uno te acusa de hacer trampas de verdad crees que no has hecho nada incorrecto. Resuelve este problema.

Situación 3. Tus padres están enfadados contigo porque creen que no has hecho todas tus tareas. Han decidido no darte tu asignación semanal. No estas seguro de lo que debías haber hecho y no has hecho y crees que reaccionan injustamente. Resuelve este problema.

Situación 4. Estar descontento por algo que un compañero ha dicho sobre ti. Quieres saber porque dijo eso y hacerle saber que estas disgustado. Te gustaría solucionar este problema.

Situación 5. Un amigo y tú encontráis una entrada de cine con la que podéis entrar gratis. Los dos decís que la visteis primero. Resuelve este problema.

Situación 6. Involuntariamente derramas pintura sobre el jersey de un compañero. Tu compañero esta muy molesto porque el jersey era nuevo. Te acusa de haber derramado la pintura a propósito. Sabes que no es cierto. Resuelve este problema.

Situación 7. Tu maestra sospecha que en el examen has copiado de un compañero. Esta un poco enfadada contigo. Sabes que no copiaste y te sientes molesto por ser acusado de esto. Resuelve este problema.

Situación 8. Unos amigos y tú estáis discutiendo sobre un programa de televisión. Acabáis discutiendo sobre el actor que hacia el papel principal. Todos creéis que tenéis razón. Resuelve este problema.

Sugerencias de deberes para casa

1. En las películas de la televisión siempre se describen conflictos entre las personas. Escribid lo que sucede en uno de estos conflictos. ¿Se han utilizado unas buenas habilidades de resolución de problemas? ¿Por qué? ¿Por qué no? ¿Qué deberían haber hecho los participantes?
2. Pensad sobre el último conflicto que tuvisteis con alguien y que no se soluciono. ¿Qué es lo que fue mal? ¿Qué podíais haber hecho para que las cosas resultaran mejor? ¿Cómo unas buenas habilidades de resolución de conflictos podrían haber cambiado lo que sucedió?

