

# Taller para adolescentes “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”

**1ª Parte: “Todos valemos la pena y nos tenemos que entender”**

## **Sesión 1 (fichas 38 a 43):**

Actividad 1: “Mis objetos identificativos”

Actividad 2: “El teléfono sin palabras”

Actividad 2': “La noticia”

Actividad 3: “Siempre hay una forma de decir bien las cosas”

Actividad 4: “¿Estás escuchando?” (Practicamos la escucha activa)

Tarea para casa:

“Prueba tu firmeza”

## Ficha 38: "Mis objetos identificativos"



### Objetivos

Presentarse revelando algo personal.  
Comunicar expectativas respecto al taller.



### Población diana

Adolescentes.



### Duración aproximada

15 minutos.



### Materiales necesarios

Una mesa y sobre ella los siguientes objetos:

Liga roja

Condón

Cajetilla de tabaco

Fotocopia de un billete de 2000 ptas

Chicle

Reloj

Gafas de sol

Ropa de marca

Bolígrafo

Poesía

Cuchara

Libro de texto

Peine

Llaves de un coche

Calendario

Foto de una pandilla de amigos

Foto de una pareja demostrándose afecto

CD de música

Dibujo de paloma de la paz

Lazo rojo contra SIDA

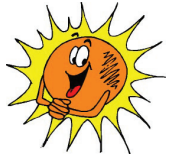
Zapatilla de deporte

Regla

Cartel con frase "nadie te puede hacer sentir inferior sin tu permiso"

Foto de un cuerpo masculino  
Foto de un cuerpo femenino  
Dibujo de hoja de marihuana  
Portada de revista de quinceañeras  
Bote de cerveza  
Vaso  
Foto de rayas de cocaína  
Dibujo de beso  
Dibujo de coito  
Bolsa de patatas fritas  
Walkman con auriculares  
Dibujo de chicos riéndose de otro  
Foto de deporte de riesgo  
Entrada de cine

Balón de fútbol  
Foto de animales  
Horóscopo  
Una pieza de fruta  
Un billete de tren  
Novela  
Calculadora  
Paquete de pañuelos de papel  
Foto de ancianos  
Folleto de un campamento de verano  
Maceta con planta  
Biblia  
Caja de aspirinas  
Bote de gel



### **Descripción**

- 1) Cada uno selecciona tres objetos de los que están encima de la mesa con los que se identifica.
- 2) De uno en uno, comunican a los demás los objetos elegidos como identificativos y dicen el porqué. Aprovechan la ocasión para presentarse y expresar sus expectativas respecto al taller.

## Ficha 39: "El teléfono sin palabras"



### Objetivos

Experimentar la comunicación no verbal.  
Reflexionar sobre la comunicación y sus dificultades.



### Población diana

Adolescentes.



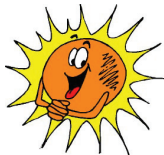
### Duración aproximada

20 minutos.



### Materiales necesarios

Dos hojas de papel donde conste el mismo mensaje:  
"En un garito de los suburbios, un viejo cantaba con un micro mientras su guapa compañera tocaba con la guitarra bellas melodías".



### Descripción

- 1) Se dividen en dos grupos
- 2) Dentro de cada grupo se colocan en fila
- 3) Se le entrega al último de cada grupo el papel donde está escrito el mensaje. Está prohibido mostrar el papel a los demás. Lo leerá en silencio y lo devolverá al coordinador de la actividad.

- 4) El último de cada grupo expresa gestualmente el mensaje al penúltimo, éste se lo transmite de forma no verbal al siguiente y así sucesivamente hasta llegar al primero, que lo deberá traducir a palabras.
- 5) Gana el grupo cuya traducción del mensaje se parezca más al original.
- 6) Comparten las respuestas a las siguientes preguntas:
  - ¿Qué condiciones son necesarias para una adecuada comunicación?
  - ¿Qué factores dificultan la comunicación?

## Ficha 40: "La noticia"



### Objetivos

Experimentar cómo se transmite la información: se pierde, se distorsiona y se inventa.



### Población diana

Adolescentes.



### Duración aproximada

20 minutos.



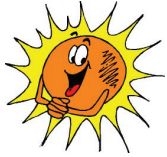
### Materiales necesarios

Una hoja donde está escrita la siguiente noticia:

"Suenan tambores, huele a azufre y de las ventanas de las casas bajas de la plaza de los Santos Niños sale una intensa luz rojiza. Es la noche del martes 8, la elegida para conmemorar el recién estrenado título de ciudad Patrimonio de la Humanidad, y unos demonios muy particulares, a sueldo de la prestigiosa compañía teatral Comediants, comienzan a asomar a las ventanas y a escupir fuego. En la plaza no cabía un alma más.

Se hizo de día gracias a las sales minerales de las antorchas y bengalas que portaba la legión de demonios y contra la Casa Tapón se dibujó la silueta de una gran araña que enfiló hacia la calle Mayor.

Los diablos se subieron al escenario montado junto a la Capilla del Oidor y levantaron sus copas, llenas de ¡fuego, claro está!, para brindar por el título de Patrimonio de la Humanidad que la UNESCO concedió a Alcalá el pasado 2 de diciembre."



## Descripción

- 1) Cuatro voluntarios se salen de la habitación mientras se explica lo que se va a hacer al resto del grupo. Entra el primero y se le lee la noticia. Este debe reproducírsela sin leer al segundo cuando entre. Y así sucesivamente, el segundo al tercero, y el tercero al cuarto, quien deberá escribir en la pizarra la noticia "resultante".
- 2) Se reflexiona con ellos sobre cómo se transmite la información: se pierde, se distorsiona y se inventa. Se puntualiza que el receptor recuerda mejor lo que le llama la atención y no recuerda lo irrelevante para él, y cómo, a medida que va recibiendo el mensaje, el receptor va traduciendo lo percibido para posteriormente reconstruirlo en el recuerdo según un proceso lógico: la información que le falta se la imagina; ello explica porque se van añadiendo "cosas nuevas".

## **Ficha 41:** “Siempre hay una forma de decir bien las cosas” (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)



### **Objetivos**

Aprender a usar formas correctas de comunicación para resolver los conflictos de manera adecuada.



### **Población diana**

Adolescentes.



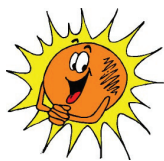
### **Duración aproximada**

De 30 a 45 minutos.



### **Materiales necesarios**

Hoja “Siempre hay una forma de decir bien las cosas (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)” y un bolígrafo para cada participante.



### **Descripción**

- 1) Se lee la teoría de la hoja “Siempre hay una forma de decir bien las cosas (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)” y responden a las preguntas de la misma.
- 2) Juego de papeles (ensayo conductual) de una situación en la que se plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación o se resuelve un conflicto de forma adecuada. Ensayan las distintas formas de reaccionar (pasiva, agresiva, asertiva).



## **“Siempre hay una forma de decir bien las cosas” (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)**

En distintas situaciones se nos plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación que nos ayuden a resolver los conflictos de manera adecuada. Una comunicación correcta debe cumplir cuatro condiciones:

- Usar palabras y gestos adecuados
- Defender bien los propios intereses
- Tener en cuenta los argumentos y los intereses del otro
- Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes

Sin embargo, en nuestra comunicación con los demás, podemos reaccionar de tres formas:

### 1. Podemos ser ASERTIVOS:

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces
- Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas”, “¿Qué te parece?”,...
- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos

### 2. Podemos ser PASIVOS:

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos
- Evitamos la mirada del que nos habla
- Apenas se nos oye cuando hablamos
- No respetamos nuestras propias necesidades
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa
- Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que...”, “Entonces, no te molestes”,...
- No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos

### 3. Podemos ser AGRESIVOS:

- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,...)
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás
- Estamos groseros, rencorosos o maliciosos
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes
- Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tu quieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Debes estar bromeando...”, “Si no lo haces...”, “Deberías...”

Respondemos a las siguientes preguntas:

- A) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma pasiva:

B) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma agresiva:

C) ¿Cómo podrías haber reaccionado de forma asertiva en las dos situaciones anteriores?

D) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma asertiva:

E) ¿Cuál es la forma de reaccionar que cumple mejor las cuatro condiciones de una correcta comunicación?

F) ¿Cómo nos sentimos tras reaccionar de forma pasiva?

¿Y agresiva?

¿Y asertiva?

G) ¿Con qué forma de reaccionar se daña menos la relación interpersonal?

H) ¿Cómo te ven los demás al comportarte de forma asertiva?

¿Y agresiva?

¿Y pasiva?

I) ¿Qué conclusiones has sacado de todo esto?

J) Para terminar, elegimos entre todos una situación conflictiva real y ensayamos las distintas formas de reaccionar. Ej: un amigo nos propone hacer algo que no nos gusta.

## Ficha 42: "¿Estás escuchando?" (Practicamos la escucha activa)



### Objetivos

Aprender a hacer una buena escucha activa.  
Experimentar distintas formas de escuchar: unas que entorpecen y otras que favorecen la comunicación.



### Población diana

Adolescentes.



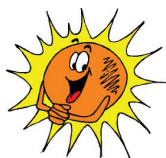
### Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



### Materiales necesarios

Hoja "¿Estas escuchando? (Practicamos la escucha activa)" y un bolígrafo para cada participante.



### Descripción

- Se lee la teoría de la hoja "¿Estas escuchando? (Practicamos la escucha activa)".
- Por parejas, se representa un diálogo con distintas respuestas, unas que favorecen y otras que entorpecen la comunicación.
- Comparten todos: ¿cómo se han sentido los que hablaban en cada situación?, ¿cómo nos gustaría que los demás nos escucharan?, ¿cómo solemos escuchar nosotros?

## “¿Estas escuchando?” (Practicamos la escucha activa)

El truco de un buen conversador no es ser interesante (saber hablar), sino estar interesado (saber escuchar). Decimos que una persona realiza una buena escucha activa cuando es capaz de prestar atención de una forma intencionada, dando claras muestras de comprensión y generando empatía (esto es, sabiendo ponerse en el lugar del otro).

¿Cómo hacer una buena escucha activa?

1. Presta toda tu atención a la persona que habla, y dale claras muestras de ello: míralo frecuentemente a los ojos, asiente mediante gestos y expresiones verbales.
2. Repite los puntos clave de aquello que te cuente y que parezca tener importancia para él, para darle a entender que le vas comprendiendo.
3. No lo interrumpas salvo para mostrar que atiendes y para pedir aclaración si no entiendes.

Existen factores que pueden interferir en nuestra capacidad de escucha:

- Hábitos no verbales: desviar la mirada, movernos demasiado o muy poco, apoyar la cabeza en las manos, descuidar nuestra postura, perder el equilibrio y la simetría del cuerpo, cubrirte demasiado tiempo el pecho o el vientre con los brazos, ocultar las manos, no respetar el espacio territorial del otro,...
- Actitudes impulsivas: hacer evaluaciones o emitir juicios críticos, dar consejos sin que te los pidan, tratar de contar nuestro caso o una historia mejor que la que nos cuentan, preguntar selectivamente curioseando, disparar porqués, interpretar retorcidamente las intenciones del otro,...

Como muchas otras cosas, parece sencillo pero no es fácil. La mejor forma de aprenderlo es poniéndolo en práctica repetidamente. A continuación, vamos a ensayarlo, por parejas.

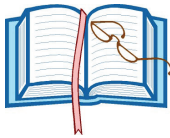
A) Uno contará una historia relativamente importante para él. El otro escuchará, y llegado un momento...

- ...pondrá pegos a todo lo que dice
- .. dará consejos sin que se los pida el que habla
- ...dirá “ya hablaremos de eso más tarde”
- ...tratará de contar una historia mejor
- ...conversará con alguien más mientras le está hablando la otra persona
- ...no responderá
- ...se pasará de gracioso diciendo una tontería tras otra
- ...interrumpirá y cambiará de tema
- ...le hará reproches
- ...mirará a otra parte y no al que le habla
- ...responderá con “por qué...” a todo lo que se le dice

- ...se reirá sin venir a cuento
- ...se sentirá molesto y ofendido por lo que le dice la otra persona
- ...le hará callar

- B) Uno comienza a contar un problema que le interesa resolver. El otro, escucha, y...
- ...formula preguntas aclaratorias
  - ...le expresa que entiende cómo se siente
  - ...le felicita
  - ...le mira a la cara y asiente con la cabeza
  - ...valora las cosas positivas que le dice la otra persona

## Ficha 43: "Prueba tu firmeza"



### Objetivos

Caer en la cuenta de la frecuencia en la que realizan distintas acciones de firmeza ante la presión de los demás.

Reflexionar sobre cómo reaccionan en situaciones en las que se sienten presionados por los demás.



### Población diana

Adolescentes.



### Duración aproximada

Tarea para casa.



### Materiales necesarios

Un cuestionario de asertividad de la ficha 17, una hoja "Prueba tu firmeza (Reflexionamos sobre la asertividad)" y un bolígrafo para cada participante.



### Descripción

Cada adolescente rellena el cuestionario de asertividad y las preguntas de la hoja "Prueba tu firmeza (Reflexionamos sobre la asertividad)".

Puesta en común en la sesión 2 del taller.

**“Prueba tu firmeza”**  
**(Reflexionamos sobre la asertividad)**

- A) Rellena el cuestionario de asertividad.
- B) Piensa en una situación en que te hayas sentido presionado a hacer algo que no querías hacer. Debes reflexionar sobre cómo reaccionaste y cómo podrías haberlo hecho siguiendo los siguientes pasos:
1. Describe de forma detallada qué ocurrió, cómo te sentiste y qué querías hacer tú.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  2. ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué dijiste?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  3. ¿Tu reacción fue pasiva, asertiva o agresiva?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  4. ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo imaginas que se sintió la otra persona?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  5. ¿Lograste tu objetivo o sólo el del otro? ¿Llegastéis a un objetivo común?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  6. ¿Qué otras alternativas tenías? ¿Qué consecuencias conllevaban cada alternativa?