

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

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

Sesión 2 (fichas 44 a 47):

Actividad 1: Se comparten los resultados de “prueba tu firmeza”

Actividad 2: “Aceptar y pedir una conducta”

(Ensayamos peticiones, críticas, quejas)

Actividad 3: “Decir no con claridad y buenas formas”

Actividad 4: “Cómo ser firme sin ofender a los demás”

(Practicamos cómo resistir la presión del grupo)

Tarea para casa:

“Selecciona cuidadosamente tus palabras”

Ficha 44: “Aceptar y pedir una conducta” (Ensayamos peticiones, críticas, quejas)



Objetivos

Desarrollar la capacidad de aceptar o rechazar las demandas de los demás.
Desarrollar la capacidad de expresar deseos, emociones o peticiones.



Población diana

Adolescentes.



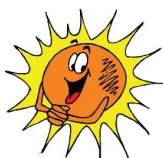
Duración aproximada

De 45 a 60 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja “Aceptar y pedir una conducta (Ensayamos peticiones, críticas, quejas)” para cada participante.



Descripción

Tras leer la teoría de la hoja “Aceptar y pedir una conducta (Ensayamos peticiones, críticas, quejas)”, realizan representaciones por parejas de distintas situaciones en las que uno pide de forma clara y sencilla las conductas del otro que desea, o uno sabe aceptar las peticiones de otros si le parecen adecuadas. El resto harán de observadores. Al final de todas las representaciones se pone en común, en gran grupo, lo observado. Se recuerda que siempre se debe conceder al otro el derecho a que diga no, a que tenga la libertad de organizar su vida y negarse a conductas que considere inadecuadas.

“Aceptar y pedir una conducta” **(Ensayamos peticiones, críticas o quejas)**

- A) Pasos a seguir, si tú eres el emisor de la petición, crítica o queja:
1. Relájate.
 2. Piensa en cuál es la petición, crítica o queja.
 3. Piensa en cómo expresarla:
 - a) Describiré la situación de manera lo más concreta posible, sin rodeos y sin juzgar a la otra persona (sin mensajes “deberías...”).
 - b) Expresaré cómo me afecta la situación usando “mensajes yo” con voz calmada, directa.
 - c) Empatizaré, me pondré en el lugar del otro y expresaré cómo creo que se siente.
 - d) Le solicitaré soluciones: “¿cómo se te ocurre que podemos hacer?”, “cómo crees que podríamos solucionarlo”.
 - e) Le propondré soluciones: “¿qué te parece si...?”.
 4. Piensa en cómo puede reaccionar la otra persona:
 - a) Aceptando la petición, crítica o queja; en tal caso, le daré “refuerzos”: se lo agradeceré, le elogiaré, le demostraré afecto, le expresaré mi alegría.
 - b) No aceptándola, no haciéndome caso o enfadándose y poniéndose a la defensiva; en tales casos, no perderé la calma, le concederé al otro el derecho a que diga que no, a que tiene libertad de organizar su vida y negarse a conductas que considere inadecuadas, pero le insistiré en que hay que buscar soluciones en un plazo de tiempo y le avisaré de mi conducta en el futuro.
 - c) Si veo que la otra persona no va a cambiar nunca su conducta conforme a mi petición, lo aceptaré y pensaré en cómo relacionarme con esta persona para no sentirme molesto.
 5. Piensa en el momento más adecuado para formular la petición, crítica o queja.
 6. Formula la petición, crítica o queja según los pasos que has pensado.
- B) Pasos a seguir si tú eres el receptor de una petición, crítica o queja:
1. Me relajo.
 2. Escucho la petición, queja o crítica: defino bien la situación y pido aclaración si no entiendo algo.
 3. Analizo la petición, crítica o queja:
Me pregunto: ¿quién me hace la petición, crítica o queja? (¿me conoce?, ¿sabe de qué habla?, ¿en qué estado emocional se encuentra esa persona?, ¿tiene base para decir lo que dice?), ¿me interesa afrontarla ahora?, ¿es la petición, crítica o queja apropiada o inapropiada en contenido?, ¿y en forma?
 4. Si decido que no me interesa afrontar la petición, crítica o queja en ese momento, utilizaré técnicas (una o varias) para responder asertivamente sin entrar al trapo:

- Banco de niebla: aparentar ceder el terreno, sin cederlo realmente, ya que, en el fondo, se deja claro que no se va a cambiar de postura ("Es posible, puede que tengas razón. Sin embargo, yo...").
 - Aplazamiento asertivo: aplazar la respuesta que vayamos a dar hasta que uno y otro nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente ("Si te parece lo hablamos con calma mañana").
 - Ignorar: proseguir la conversación sin tomar en consideración aquellas manifestaciones de nuestro interlocutor que nos parecen inapropiadas.
 - Utilizar el humor para relajar el ambiente.
 - Pregunta asertiva: obligar, por medio de nuestras preguntas, a que nos especifique más, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos, y si su proposición es malintencionada o lanzada al vuelo, sin pensar, se quede pronto sin argumentos ("¿Qué es exactamente...?").
5. Si decido que me interesa afrontar la petición, crítica o queja en ese momento:
- no negaré la evidencia ni me justificaré, reconoceré lo que hay de verdad en lo expuesto por el otro.
 - expresaré sentimientos: empatizaré ("Entiendo cómo te sientes...") y emitiré mensajes "yo" reflejando cómo me siento ante la petición, la acusación, la crítica o la queja ("Me gustaría que la próxima vez tuvieras más cuidado con lo que dices y con el modo en que lo dices", "Me siento muy mal cuando...", "Te agradezco que me pidas...").
 - le dejaré claro si quiero, o no, cambiar de conducta o acceder a su petición.
 - puedo pactar o negociar de tal forma que pueda mantener mi conducta pero el malestar del otro se reduzca.

C) Representamos por parejas distintas situaciones en las que uno expresa una petición o una crítica o una queja, y el otro la recibe:

- No me llames gorda
- Para de pincharme la espalda con el boli
- Quiero preservativos
- Me gustaría que llegaras puntual
- Me gustas mucho pero no insistas tanto en que nos acostemos juntos
- Cuando estoy contigo, me gusta que me abrases
- Me siento solo /a, ¿quieres ser mi amigo / a?
- Mami, quiero irme de excursión con mi chica / o
- Quieres que tu compañero te ayude con unos ejercicios que no entiendes
- No quiero probar el alcohol

El resto actuamos como observadores, y al final de todas las representaciones ponemos en común, en gran grupo, lo observado.

Ficha 45: "Decir no con claridad y buenas formas"



Objetivos

Desarrollar la capacidad de decir no.
Conocer que decir no es un derecho que no necesita de explicaciones o razones.



Población diana

Adolescentes.



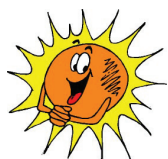
Duración aproximada

De 15 a 20 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Decir no con claridad y buenas formas" para cada adolescente.



Descripción

Tras leer la teoría de la hoja "Decir no con claridad y buenas formas", realizan por parejas ensayos conductuales en los que practican decir no de forma sencilla y directa a las peticiones del compañero.

Se termina compartiendo entre todos cómo se han sentido pidiendo y diciendo no, y cómo pueden usar lo aprendido en la vida real.

“Decir no con claridad y buenas formas”

Queriendo decir no, se diga sí o se diga no, parece que uno se encuentra mal de todas maneras. El problema está en el coste emocional y en el temor a deteriorar la relación. Sin embargo, es necesario que cada uno ponga límites en todas las relaciones con los otros; si no lo hacemos, estamos perdidos.

Decir no a una petición, crítica, acusación o queja de forma asertiva implica expresar nuestro desacuerdo, sin tratar de herir a los demás pero sin sentirnos avasallados. Cuando somos capaces de decir no, somos más libres, pues llevamos el control de nuestras cosas, tiempo, cuerpo y decisiones. Decir no es un derecho que no necesita de explicaciones o razones.

A) Pasos a seguir:

1. Escucho activamente a la otra persona.
2. Empatizo de forma verbal (me pongo en el lugar del otro y expreso como creo que se siente).
3. Expreso mi objetivo en términos de derechos personales, sin justificarme (si nos justificamos, el otro puede darnos la vuelta a la justificación y dejarnos sin argumentos), mediante la técnica del disco rayado: repetir nuestra negativa una y otra vez, con tranquilidad, sin caer en las provocaciones que pueda hacer la otra persona (“Te repito que no...”). Y paso rápidamente al paso 4.
4. Dar alternativas cuanto más y más concretas, mejor.
5. No ceder ante los chantajes emocionales que el otro intentará hacernos ante las distintas alternativas.

B) Por parejas, sentados cara a cara, uno pide algo a otro durante cuatro minutos utilizando todas las estrategias que se le ocurran (amenazas, chantaje afectivo, manipulación, asertividad,...). El otro dice no aplicando el método aprendido. A los cuatro minutos, se cambian los papeles.

C) Comentamos entre todos cómo nos hemos sentido pidiendo y diciendo no, y cómo podemos usar lo aprendido en la vida real.

Ficha 46: "Cómo ser firme sin ofender a los demás" (Practicamos cómo resistir la presión del grupo)



Objetivos

Desarrollar la capacidad de resistir a las presiones externas.



Población diana

Adolescentes.



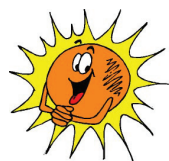
Duración aproximada

20 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Decir no con claridad y buenas formas" para cada adolescente.



Descripción

Todos juntos, se lee la historia de la hoja "Cómo ser firme sin ofender a los demás (Practicamos cómo resistir la presión del grupo)".

En subgrupos más pequeños, eligen cómo se comportarían en la misma situación (respuesta pasiva o agresiva o firme) y el porqué.

Se realiza una puesta en común final de todos los subgrupos. Se discuten las respuestas.

“Cómo ser firme sin ofender a los demás” (O cómo resistir la presión del grupo)

Todos necesitamos formar parte de un grupo. En el grupo encontramos seguridad, amistad, apoyo, defensa de nuestros intereses,... Pero, también nos sentimos obligados a hacer cosas que no deseamos. Si queremos evitar ser obligados a hacer o decir cosas que de otra forma no haríamos, debemos ser capaces de resistir la presión del grupo.

Leemos el siguiente texto:

Gustavo no quiere robar en un “Todo a 100”. Sus amigos Dante, Ricardo y Sonia quieren convencerle para que distraiga a la cajera mientras los otros roban. Él no quiere, pero no se atreve a decirles no por miedo a que le llamen cobardica. Al final...

Opción a (agresiva): se enfada con los amigos de malas maneras y se pira.

Opción b (sumisa): se come el marrón.

Opción c (asertiva): les dice que se siente mal si le obligan, que quiere seguir siendo amigo de ellos pero que no le obliguen.

En subgrupos, reflexionamos sobre las ventajas y las desventajas de cada opción:

Opción a (agresiva):

- se consigue el objetivo de no robar
- el coste emocional es alto
- las relaciones personales se deterioran enseguida
- existe coste biológico: sobrecarga del organismo

Opción b (sumisa):

- no se consigue objetivo
- el coste emocional es alto
- a corto plazo parecen deteriorarse poco las relaciones, pero a largo plazo se deterioran bastante
- se deja que los derechos personales sean violados

Opción c (asertiva):

- se consigue el objetivo
- el coste emocional es mínimo
- las relaciones personales apenas se deterioran
- se consigue defender los derechos personales

¿Cómo nos comportaríamos en la misma situación?

Ficha 47: "Selecciona cuidadosamente tus palabras"



Objetivos

Desarrollar la capacidad de expresar sus pensamientos, sentimientos o emociones de forma honesta y clara, sin ofender o amenazar a otros.



Población diana

Adolescentes.



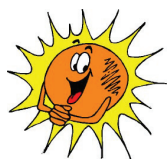
Duración aproximada

Tarea para casa.



Materiales necesarios

Bolígrafos y hojas "Selecciona cuidadosamente tus palabras" y "Reflexionamos sobre la tarea para casa" para cada adolescente.



Descripción

- A) Elaboran en su casa distintos tipos de oraciones alternativas a las frases acusatorias de la hoja "Selecciona cuidadosamente tus palabras".
- B) En la sesión siguiente se lee y comenta la hoja "Reflexionamos sobre la tarea para casa", ponen en común lo realizado en casa y responden a las siguientes preguntas:
 - ¿Las frases alternativas que habíamos hecho en casa conseguían no ofender?
 - Al redactarlas, ¿habíamos utilizado "mensajes yo"?
 - ¿Hemos aprendido a emitir "mensajes yo"?

“Selecciona cuidadosamente tus palabras”

Vas a elaborar distintos tipos de oraciones alternativas a las doce frases acusatorias y / o expresiones de presión que se te plantean. El objetivo es que seas capaz de expresar tus pensamientos honesta y claramente, sin ofender o amenazar a otros.

1. Eso es una estupidez, ¿quién te has creído que eres?
2. Siempre llegas tarde
3. Lo que ocurre es que eres un egoísta y sólo te preocupas por ti mismo
4. No puedes ser siempre niño /a, tienes que crecer.
5. Muchas / os de tus amigas / os lo hacen. Sólo tú no.
6. No te quejes, siempre hacemos lo que quieres tú.
7. Pero qué gallina que eres.
8. Ya sé que vas a volver con tu novia / o anterior
9. Pero si eres tú el que nunca llegas pronto, si lo hicieras yo no hubiera llegado tarde
10. Mira que te enfadas por todo
11. Nunca cuentas conmigo
12. No lo haces porque no me quieres

Reflexionamos sobre la tarea para casa "Selecciona cuidadosamente tus palabras"

Al intentar elaborar distintos tipos de oraciones alternativas a las doce frases acusatorias y / o expresiones de presión que se os planteaban, habréis visto la dificultad de comunicar vuestros pensamientos, sentimientos o emociones sin ofender o amenazar a otros. Una de las mejores formas para comunicarse es utilizar "mensajes yo", esto es, iniciar frases con "yo", "me", "a mi",... seguidas de formas verbales en primera persona como "deseo", "siento", "pienso", "gustaría",... De esta forma se evita la posibilidad de culpar o de hacer daño a alguien, y a la vez se expresan los sentimientos de forma más directa.

a) Vamos ejemplos de alternativas a las frases planteadas, como emisor de los mensajes (alternativa A) y como receptor de los mismos (alternativa B):

1. Eso es una estupidez, ¿quién te has creído que eres?
Alternativa A (como emisor): A mi no me gusta tu propuesta, ten cuidado con este tipo de propuestas pues pueden dañar a la gente.
Alternativa B (como receptor): Puede parecer estúpido, pero a mi me gusta.
2. Siempre llegas tarde
Alternativa A (como emisor): Me gustaría que la próxima vez llegaras más pronto.
Alternativa B (como receptor): Comprendo como te sientes, la próxima vez intentaré llegar puntual.
3. Lo que ocurre es que eres un egoísta y sólo te preocupas por ti mismo
Alternativa A (como emisor): Pienso que no me has tenido en cuenta, me gustaría que contases conmigo.
Alternativa B (como receptor): Siento haberte disgustado, tenía el objetivo muy claro y esta vez no pensé en ti, sin embargo, suelo tenerte en cuenta.
4. No puedes ser siempre niño /a, tienes que crecer.
Alternativa A (como emisor): Me gustaría que dependieras menos de mi y aprendieras a tomar tus propias decisiones.
Alternativa B (como receptor): Para mi crecer significa tomar decisiones de acuerdo con mis valores, y hacer lo que me propones va en contra de mis valores.
5. Muchas / os de tus amigas / os lo hacen. Sólo tú no.
Alternativa A (como emisor): Me gustaría que lo hicieras, pero tienes derecho a pensar de forma diferente.
Alternativa B (como receptor): Es posible, pero yo no lo quiero hacer; estoy en mi derecho.
6. No te quejes, siempre hacemos lo que quieres tú.
Alternativa A (como emisor): Comprendo que prefieres otras cosas, pero me gustaría que cedieras un poco e hiciéramos hoy esto que me apetece tanto.
Alternativa B (como receptor): Soy consciente de que otras veces hemos hecho lo

que a mi me gustaba y comprendo que esto te apetezca hacerlo, pero va en contra de mis principios y no quiero traicionarlos.

7. Pero qué gallina que eres.

Alternativa A (como emisor): Pienso que es arriesgado, pero me gustaría que lo hiciéramos.

Alternativa B (como receptor): No quiero correr con tanto riesgo y sufrir luego las consecuencias.

8. Ya sé que vas a volver con tu novia / o anterior

Alternativa A (como emisor): Entiendo que tengas tus dudas, pero necesito que me aclares tus sentimientos.

Alternativa B (como receptor): Comprendo tu situación, pero quiero pensarlo antes de decidirme.

9. Pero si eres tú el que nunca llegas pronto, si lo hicieras yo no hubiera llegado tarde

Alternativa A (como emisor): Siento mi tardanza, pensaba que ibas a retrasarte y por eso he llegado tarde.

Alternativa B (como receptor): Me he esforzado por llegar por fin pronto, por eso me ha disgustado esperar. Si te parece bien, a partir de ahora intentaremos los dos llegar puntual.

10. Mira que te enfadas por todo

Alternativa A (como emisor): Comprendo que te enfades, pero intenta calmarte.

Alternativa B (como receptor): No me enfado con todo, sólo cuando estoy disgustado.

11. Nunca cuentas conmigo

Alternativa A (como emisor): Me gustaría que otra vez cuentas conmigo.

Alternativa B (como receptor): Comprendo como te sientes al no haber contado contigo, otras veces sí te he tenido en cuenta: en el futuro, te consultaré más.

12. No lo haces porque no me quieres

Alternativa A (como emisor): Me gustaría que lo hicieras, pero como te quiero respeto tu decisión.

Alternativa B (como receptor): Si me quieres, respetarás mis sentimientos y no me obligarás a hacer algo que no quiero.

b) Compartimos las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Las frases alternativas que habíamos hecho en casa conseguían no ofender?

Al redactarlas, ¿habíamos utilizado "mensajes yo"?

¿Hemos aprendido a emitir "mensajes yo"?