



Para ti, para mí

Descripción

Se trata de un ejercicio práctico para abordar las habilidades denominadas de "Oposición asertiva". Se compone de dos bloques de aprendizaje:

- ▲ En el primero se presenta a los alumnos/as las distintas formas de comportarse ante los demás cuando éstos nos tratan desconsideradamente.
- ▲ En el segundo, se explica y se entrena la manera de afrontar agresiones verbales de otras personas con el propósito de no dejarse alterar por provocaciones, ni de responder poniéndose a la altura de sujetos agresivos.

Para ello se utiliza la técnica *Para ti, para mí* que consiste en reforzar la idea de cómo se ve uno a sí mismo y de que, por lo tanto, no le afecta lo que piense el otro.

Es especialmente necesario que el profesor cree un clima distendido para que los alumnos no muestren resistencia y puedan emplearse a fondo en el *rol-playing*.

Objetivos

- ▲ Enseñar a los alumnos/as habilidades de oposición.
- ▲ Enseñar a los alumnos/as un método para afrontar las agresiones verbales, sin incurrir en la reciprocidad, ni someterse pasivamente.

Materiales

- ▲ Ficha nº 1: *Estilos de comportamiento*.
 - ▲ Ficha nº 2: *Fórmula: Para ti..., para mí...*
- (Fotocopias de las fichas 1 y 2, en el caso de que los alumnos no dispongan de su propio cuadernillo)

Tiempo aproximado

Dos horas.

Para ajustar el tiempo propuesto es necesario que el profesor prepare la sesión previamente, aún así el ritmo de desarrollo vendrá marcado por las características del grupo.

Antes de iniciar la actividad

«Saber manejar críticas injustas por parte de quienes las reciben, supone aprender un conjunto de habilidades que normalmente en el aula no os enseñamos. Generalmente respondéis con conductas agresivas, que no tienen por qué ser peleas, pero sí agresividad de tipo verbal. Es más, en nuestro

entorno social se admite que uno debe responder en el mismo plano de intensidad, como mínimo, de lo que ha recibido.

Por lo tanto, enseñaros otras formas alternativas puede crearos, en un primer momento, rechazo o, por lo menos, desconcierto.

Por eso, este ejercicio requiere un primer momento de presentación de las distintas maneras desde las que se puede responder a la agresión y, una vez interiorizadas, explicar la técnica en concreto. »

Desarrollo de la actividad

SECUENCIA 1

El profesor explica que, ante una agresión verbal, existen tres modelos de respuesta (agresiva, pasiva, asertiva). Reparte la ficha nº 1 para que los alumnos sigan la explicación del profesor con más claridad.

Pone un ejemplo de una situación cercana a ellos: Un alumno pasa corriendo y empuja a otro, éste le interpela y el otro se vuelve y le insulta...

El profesor pide a los alumnos que respondan ante esa situación según los modelos explicados. Deben quedar muy claras las diferencias entre cada uno de ellos.

SECUENCIA 2

Se presenta la técnica *Para ti, para mí*. Para ello el profesor elige a un alumno que represente el papel de instigador y él realizará el papel de instigado, ejecutando el ejercicio despacio y de manera que todos lo capten con claridad. También es conveniente que el profesor elija la situación a representar. Puede ser la misma que se expuso al principio.

Como primera pista les comentará que se fijen muy bien cómo consigue:

- ▲ No enfadarse.
- ▲ Que el otro no se salga con la suya.

En este momento empieza el modelado, cada vez que el instigador utilice expresiones descalificadoras el profesor debe responder con el modelo presentado: Para ti seré... pero para mí soy...

El profesor da por concluida la escena cuando aprecie que el instigador duda o se bloquea, sin saber qué más decir.

Al finalizar, el profesor formula al grupo una serie de cuestiones que les permitan encaminarse en la dirección de la habilidad aprendida.

- ▲ ¿Qué ha ocurrido aquí?
- ▲ ¿Os habéis fijado en las frases que él decía?
- ▲ ¿Qué respondía yo ante cada frase?
- ▲ ¿Qué ocurría cuando yo respondía eso?

De esta manera, conducidos, los alumnos verán clara la técnica y sus consecuencias.

SECUENCIA 3

El profesor divide la clase en grupos, les entrega la ficha nº 2 y les pide que preparen, con los criterios que figuran en la misma, ejemplos de interacción como los representados en la secuencia anterior. Posteriormente, las escenificarán ante el grupo.

Comentario final

« Ante la instigación, la mejor respuesta es la asertividad. Esto supone: expresar con franqueza nuestras opiniones y sentimientos, aceptando y valorando a los demás en un plano de igualdad.

Esto mejorará la comunicación y hará posible aumentar la participación con el resto de las personas y establecer compromisos. »

FICHA 1

Estilos de comportamiento

Estilo agresivo

- RESPONDE DE MANERA IMPOSITIVA Y DESCONSIDERADA, SUPERANDO CON CRECES LA ACCIÓN O PROVOCACIÓN DEL OTRO HASTA CONSEGUIR SU SUMISIÓN O RETIRADA.
- PRETENDE HACER ESTALLAR EL CONFLICTO CON O SIN NECESIDAD DE QUE OCURRA.
- SE MUEVE CON ASPAVIENTOS O INCLUSO TOCANDO AL OTRO PARA EMPUJARLE. SU TONO DE VOZ SE ELEVA SUPERANDO EL DEL OTRO.

Estilo pasivo

- SE RETRAE Y PIDE DISCULPAS, DA EXCUSAS QUE JUSTIFIQUAN LA PROPIA POSTURA, O SIMPLEMENTE SE CALLA, CEDE O SE RETIRA, SIN APELAR AL RESPETO DEL QUE ES MERECEDOR.
- BAJA LA VISTA CUANDO HABLA, ENCOGE EL CUERPO, BAJA LA CABEZA Y DA PASOS HACIA ATRÁS. EL VOLUMEN DE VOZ DISMINUYE, LLEGANDO A PERDERSE.

Estilo asertivo

- DESDEÑA CUALQUIER TIPO DE MINUSVALORACIÓN O FALTA DE RESPETO, SIN REACCIONAR COLÉRICAMENTE.
- EXPRESA SUS DESEOS E INTENCIONES Y RATIFICA SU IMAGEN ANTE LOS OTROS.
- VOZ CLARA, COMPRESIBLE, SIN ALTIBAJOS. LA MIRADA SE MANTIENE DIRECTA Y A LOS OJOS DE LOS OTROS.