

Ser claro con tus amigos

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

ALINEACION NSES:

Al final del quinto grado, los alumnos podrán:

HR.5.IC.1 – Demostrar formas positivas de comunicar diferencias de opinión mientras mantienen la relación.

PS.5.IC.2 – Demostrar la capacidad de negar o rechazar (decir “no” claramente, irse del lugar, rechazo repetido).

GRADO: Grado 5
Lección 5

TIEMPO: 40 Minutos

MATERIALES:

- Recurso del Maestro: “Situaciones de conflicto”, una situación por cada par de alumnos
- Pizarrón y tizas o marcadores y una hoja de papel grande

PREPARACIÓN PREVIA A LA LECCIÓN:

Antes de empezar, escriba las siguientes instrucciones para la actividad de juego de roles en el pizarrón o en una hoja grande de papel:

- Revisa la situación y decide que hacer.
- Decide quien jugará los roles
- Decide en tu grupo cómo la persona puede ser asertiva y defenderse frente a su amigo.
- Planea un juego de roles corto de 2 minutos.

Escriba de antemano en el pizarrón o en la hoja grande de papel los siguientes términos y definiciones:

Comunicación AGRESIVA: intentar lograr lo que quieres acosando a la otra persona para que lo haga.

Comunicación PASIVA: no ser claro expresando tus necesidades o tener miedo de expresarlas.

Comunicación ASERTIVA: decir claramente lo que quieres de forma agradable sin lastimar a la otra persona.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al final de la lección, los alumnos podrán:

1. Demostrar con éxito una comunicación asertiva expresando una diferencia de opinión con otra persona. [Habilidad]
2. Demostrar con éxito por lo menos una habilidad de rechazo apropiada cuando enfrenta presión de los compañeros. [Habilidad]

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Diga a los alumnos que las relaciones no siempre son fáciles, sean con la familia, los amigos, los compañeros, y algunas relaciones románticas. Algo que sucede, aun en las mejores relaciones es que la gente tiene diferentes opiniones, gustos y disgustos e ideas de como pasar su tiempo. Diga a los alumnos que cuando sucede el conflicto, es muy importante poder comunicarse honestamente. Pregunte: “¿qué puede hacer que la comunicación sea difícil a veces, aun con alguien que te cae muy bien?”.

Ser claro con tus amigos

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

Algunas respuestas posibles pueden incluir:

- “No quiero molestarlo”.
- “Me da vergüenza hablar de eso”.
- “Nosotros no hablamos así”.
- “No quiero que deje de ser mi amigo”.
- “Es demasiado trabajo. Solo quiero tener una amistad sin tener que estresarme”.
- “No le importa”.

Diga: “aunque es cierto que estas son razones que hacen difícil la comunicación en una relación, ninguna relación puede durar sin tener alguna forma de buena comunicación. Y CÓMO nos expresamos es igual de importante de LO QUE tratamos de comunicar.

Vamos a ver tres maneras en que la gente se comunica: agresivamente, pasivamente, o asertivamente”. Muestre las definiciones en el pizarrón y revíselas: Diga a los alumnos:

“Ser AGRESIVO es cuando alguien trata de conseguir lo que quiere obligando o acosando a otra persona para que lo haga.

Ser PASIVO es cuando alguien no expresa claramente sus necesidades o tiene miedo de hacerlo. A veces no dice lo que quiere, solo se conforma con lo que quiere la otra persona.

Ser ASERTIVO es cuando una persona dice lo que quiere o lo que desea decir sin herirle los sentimientos a la otra. Expresa sus necesidades u opiniones claramente, respetando a la otra persona”.

Pregunte: “¿qué sucedería si alguien te pidiera ver una película en particular que realmente no te interesa ver. ¿Cómo responderías en forma pasiva?”.

Posibles respuestas serían:

- “Probablemente iría de todos modos”.
- “Diría: ‘pues, ya la vi, pero está bien, la miraré de nuevo si tu realmente quieres verla”.

Pregunte: “¿cuál sería el problema con este tipo de respuesta?”

Posibles respuestas incluyen:

- “Porque terminaría viendo una película que no querías ver”.
- “Tu amigo podría sentirse culpable por obligarte a ir”.
- “Podrías ir, pero quedarías muy molesto con tu amigo”.

Pregunte: “¿cómo responderías a la misma pregunta usando comunicación agresiva?”

Posibles respuestas pueden incluir:

- “Iré a ver una película, pero vamos a ver ESTA película, no esa”.
- “¡Ay! Odio esa película. Es muy tonta”.
- “¡Ay! Tienes pésimo gusto para las películas”.

Pregunte: ¿cuál sería el problema con ese tipo de respuesta?”.

Ser claro con tus amigos

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

Posibles respuestas incluyen:

- “Porque solo se trata de lo que yo quiero”.
- “Porque es grosero, y puede hacerle sentir mal a la otra persona”.
- “Porque tu amigo podría enojarse y podrías perderlo como amigo”.

Pregunta: “¿cómo podrías responder a la misma pregunta usando comunicación asertiva?”.

Posibles respuestas incluyen:

- “Me encantaría ir a ver una película, pero no esa. Veamos algo que los dos queremos ver. ¿Cuáles más hay?”.
- “Realmente no quiero ver esa película, pero sí quiero estar contigo. ¿Podemos hacer otra cosa?”.
- “Prefiero no ver esa película porque dicen que es aterradora, pero tú puedes ir y podemos hacer otra cosa juntos más tarde”.

Pregunta: “¿por qué esta es una forma efectiva para responder?”.

Posibles respuestas pueden incluir:

- “Porque las necesidades de ambos se han tomado en cuenta”.
- “Porque la persona dice lo que quiere decir, sin ofender a la otra persona”.
- “Porque pueden llegar a identificar algo que les guste a los dos”.

Nota para el maestro: *Es posible que algunos alumnos insistan que la comunicación agresiva es lo mejor, especialmente cuando quieren hacer las cosas de su manera. Si sucede eso, trate de facilitar una discusión. Algunas preguntas que puede hacer incluyen: “si logras conseguir lo que quieres sin lastimar a la otra persona, ¿tendría sentido hacerlo mejor de esa forma? ¿Por qué o por qué no? ¿Valdría la pena perder a un amigo por hacer algo a tu manera? ¿Tu seguirías siendo amigo de alguien que te respondiera de esa manera todo el tiempo para conseguir lo que quiere?”.*

Finalizar la conversación destacando los siguientes puntos:

- Estar en una relación no significa que una persona tenga que dejar de ser quien es y negarse sus propias necesidades.
- En una relación saludable, ambas personas deben poder expresarse abiertamente, y escuchar, apreciar y aceptar las necesidades del otro.
- Vale recordar que lograr acuerdos mutuos es parte de cada relación. Eso implica que a veces hay que renunciar lo que quieres mientras que otras veces es la otra persona que renuncia lo que quiere. Pero si una persona renuncia lo que quiere la mayoría del tiempo, la relación es desigual y no saludable.
- Es importante mantenerse firme en lo que crees y con las decisiones que tomas, aun si son diferentes a las de los demás.
- En una relación, nadie debe hacer algo que le hace sentir mal.

(10 minutos)

Ser claro con tus amigos

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

PASO 2: Explique a los alumnos que mientras que la mayoría de las personas en relaciones se respeta cuando uno de ellos no quiere hacer algo y toma en cuenta los sentimientos de los otros, a veces la gente no acepta un “no” como respuesta. Diga: “en estos casos, es muy importante mantenerse firme en las creencias y decisiones propias. Pero puede ser difícil, especialmente si otra persona te presiona. Así que, hablemos de unas habilidades de rechazo para estas situaciones”. Explique que hay tres buenas estrategias que pueden usar:

- Decir “no” clara y firmemente.
- Seguir repitiendo el “no” hasta que la persona deje de pedir. Decir a la persona que te está presionando, que deje de hacerlo.
- Si todo lo demás falla, simplemente alejarse del lugar y negarse a seguir hablando del asunto.

(5 minutos)

PASO 3: Diga a los alumnos que ahora practicarán la comunicación asertiva respondiendo a unas situaciones potenciales de conflicto. Explique que en esta actividad ellos harán un juego de roles para determinar qué decisión toman y como la comunican claramente y asertivamente. Divida a los alumnos en pares. Muestre las instrucciones pre-escritas para que todos las vean:

- Revisar la situación y decidir qué hacer.
- Decidir quién jugará los roles
- Decidir como un grupo de los compañeros puede ser asertivo y defenderse con sus amigos.
- Planear un juego de roles corto de 2 minutos.

Entregue las situaciones hipotéticas: “Situaciones de Conflicto” a cada pareja.

***Nota para el maestro:** Siéntase libre de agregar situaciones específicas relacionadas con algo que realmente ha pasado en el salón de clases o que sean apropiadas para sus alumnos. Escoja las de más relevancia y significado para sus alumnos. También puede dar la misma situación a más de un par y ver cómo los diferentes pares deciden demostrar la comunicación asertiva. (8 minutos)*

PASO 4: Dé 5 minutos a los grupos para planificar. Después pida que cada pareja presente su actuación. Después de cada actuación, discuta las siguientes preguntas:

- ¿Fue asertivo el alumno?
- ¿Qué técnica uso? (Dijo “no” claramente; se mantuvo firme; se fue).
- ¿Crees que fueron efectivos? ¿Por qué o por qué no?

Concluya diciendo que mantenerse firme en lo que creen o lo que quieren sin ser irrespetuoso o lastimar a los amigos no es fácil, pero es una habilidad muy importante para adquirir. Es importante practicar la comunicación asertiva cuando pueden para poder mejorar. (17 minutos)

EVALUACIÓN RECOMENDADA DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE A LA CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:

Ser claro con tus amigos

Hoja de Trabajo

El juego de roles está diseñado para evaluar los objetivos de aprendizaje uno y dos, con el juego de roles, los alumnos deben poder demostrar comunicación asertiva y habilidades de negación o rechazo apropiadas.

TAREA:

Ninguna.

SITUACIÓN DE CONFLICTO 1

Los papás de Mónica cuentan con que llegue directamente después de clases todos los días. Pero hoy, Jámila quiere que Mónica vaya a su casa para pasar el rato después de clases. Algunos de los otros alumnos van a ir también y la mamá de Jámila no estará en casa. Mónica no quiere ir porque sabe que sus papas estarán muy enojados si va, y no está segura si habrá peligro por no haber adultos en la casa. Jámila no quiere aceptar “no” como respuesta porque Mónica es su mejor amiga.

¿Cómo puede Mónica comunicarse de manera asertiva para decirle a Jámila cómo se siente?

Escriba unas ideas para un juego de roles que mostrará a Mónica usando una comunicación asertiva para expresar sus puntos de vista. ¿Pensaron en cómo puede responderle a Jámila y qué más puede hacer Mónica?

SITUACIÓN DE CONFLICTO 2

Santos pidió su bicicleta prestada a Jared para ir al ensayo de fútbol. Es una bicicleta nueva que Jared recibió en su cumpleaños, y realmente no la quiere prestar a Santi. Santi promete cuidarla bien y dice que le prestaría su bicicleta a Jared si él se la pidiera porque son amigos así es que Jared también debe hacer lo mismo.

¿Cómo puede Jared comunicarse de manera asertiva para decirle a Santos cómo se siente?

Escriba unas ideas para un juego de roles que mostrará a Jared usando comunicación asertiva para expresar sus puntos de vista. ¿Pensaron en cómo puede responderle a Santi y qué más puede hacer Jared?

SITUACIÓN DE CONFLICTO 3

Era un día caluroso y Beni y Maya jugaron mucho. Los dos quieren comprar bebidas frías en la tienda, pero no tienen suficiente dinero. Beni sugiere ir a su casa porque su mamá siempre deja su cartera tirada y podrán sacar y llevar dinero de ahí.

¿Cómo puede Maya comunicarse de manera asertiva con Beni para decirle cómo se siente?

Escriba unas ideas para un juego de roles que mostrará a Maya usando comunicación asertiva para expresar sus puntos de vista. ¿Pensaron en cómo puede responderle a Beni y qué más puede hacer Maya?

SITUACIÓN DE CONFLICTO 4

Miguel invitó a Teresa ir a su casa después de las clases. Mientras caminaban a su casa, vieron un chico menor que conocen de la escuela. El chico estaba solo, jugando con una patineta. Miguel quiere molestar al chico, solo por jugar, pero Teresa se siente incómoda con esa idea.

¿Cómo puede Teresa comunicarse de manera asertiva para decirle a Miguel cómo se siente?

Escriba unas ideas para un juego de roles que demostrará a Teresa usando comunicación asertiva para expresar sus puntos de vista. ¿Pensaron en cómo puede responderle a Miguel y qué más puede hacer Teresa?

SITUACIÓN DE CONFLICTO 5

Tania, la amiga de Nina encontró los cigarrillos de su mamá en el comedor. Los agarró y dijo que siempre había querido probarlos para ver cómo eran. Tania le pidió a Nina que por favor probara uno con ella para poder comparar experiencias. Nina tiene un poco de curiosidad, pero realmente no los quiere probar. Teme volverse adicta y no le gusta el olor. ¿Qué debe hacer Nina?

¿Cómo puede Nina comunicarse de manera asertiva para decirle a Tania cómo se siente?

Escriba unas ideas para un juego de roles que mostrará a Nina usando comunicación asertiva para expresar sus puntos de vista. ¿Pensaron en cómo puede responderle a Tania y qué más puede hacer Nina?