

ACTIVIDADES BLOQUE III:

Cómo expresarse adecuadamente

Objetivos:

- Mostrar mensajes en segunda y en primera persona. Analizar las diferencias.
- Explicar cómo usar los mensajes en primera persona.
- Practicar los mensajes en primera persona.

Actividades

1. Presentamos el paso 2 “Hablar y escuchar”.

Decimos a los alumnos: “Cuando ya estamos tranquilos, podemos ir a hablar con la persona con la que tenemos el problema y decirle cómo nos sentimos y qué es lo que nos ha molestado”.

2. Hacer una demostración a los alumnos de dos maneras distintas de hablar y expresarse (los mensajes en segunda persona y los mensajes en primera persona).

Les decimos a los alumnos: “Cuando queremos decir a alguien lo que sentimos, podemos hacerlo de dos formas distintas”. Escribimos en la pizarra “TÚ” y “YO”.

Hacemos una representación del mensaje “TÚ”(segunda persona): “Primero, escuchamos un mensaje “TÚ”. Voy a representar el papel de alguien que está enfadado, y vosotros (toda la clase) representareis el papel de la persona con la que me he enfadado. Vamos a imaginar que estoy en el ordenador jugando y que vosotros estáis mirando por detrás de mí. Os dais cuenta de la jugada que tengo que hacer, me lo decís y cogéis el ratón y lo hacéis vosotros. Yo me enfado y grito: ¡Vale ya! ¡Listorro!, ¡Tú siempre me estás estropeando los juegos! ¡Vete de aquí!, etc.

Preguntamos con los alumnos:

- Os ha pasado esto alguna vez.
- Cómo os habéis sentido cuando yo he dicho esto.
- Qué pensáis que pasará después.

Hacemos una representación del mensaje “YO” (en primera persona): “Ahora, vamos a imaginar que ocurre lo mismo, pero esta vez voy a decir un mensaje en primera persona. Yo estoy en el ordenador jugando, mientras vosotros miráis. Os días cuenta de la jugada y me lo decís y cogéis el ratón. Yo respiro hondo y luego digo: No me gusta que me digas la jugada y cojas el ratón, porque quiero descubrirlo yo sola”.

Preguntamos a los alumnos:

- Cómo os habéis sentido esta vez.
- Qué os parece que pasará después.

3. Analizar las diferencias entre el mensaje TÚ y el mensaje YO.

Comparamos las dos representaciones: “¿Qué diferencias hay entre las dos maneras de hablar? ¿Cuál les ha gustado más? ¿Por qué?

Hacemos una síntesis

“La primera manera de expresar mi enfado, fue un mensaje TÚ. Cuando alguien nos habla de esta manera, nos sentimos acusados por haber hecho algo malo. Entonces nos sentimos mal y también nos enfadamos o tratamos de defendernos. No sabemos lo que le pasa a la otra persona, nos cuesta escucharle y también pensar en qué podemos hacer para que las cosas vayan mejor”.

“El mensaje YO nos ayuda a saber lo que siente la persona que está enfadada, qué es lo que le pasa. En lugar de decir “Tú lo has hecho mal o qué malo eres”, decimos lo que a nosotros nos molesta. De esta manera podemos comprender mejor los sentimientos, estamos más preparados para escuchar y lo que es más importante, es más fácil pensar en qué podemos hacer para mejorar la situación. Pues bien, cuando queremos hablar con alguien para resolver un conflicto, es mejor hablar con los mensajes YO”.

4. Explicar cómo se habla con mensajes YO.

Escribimos en la pizarra:

Yo.....cuando.....porque.....
(cómo me siento) (lo que tú haces) (cómo me afecta)

Ponemos un ejemplo: “Yo me siento fatal cuando habláis mientras estoy explicando porque no puedo enseñaros bien lo que quiero que aprendáis”.

Se pueden emplear otras fórmulas que también sirven para hacer saber al otro cómo nos sentimos, sin acusarle y sin herir sus sentimientos. Por ejemplo:

- No me gusta que.....porque.....
- Me siento.....cuando.....
- Cuando.....me siento.....
- Es un problema para mí que.....porque.....
- Me molesta que.....porque.....
- Me gustaría que.....
- Te agradecería que.....
- Por favor.....
- Necesito.....

5. Practicar los mensajes YO.

Los niños se ponen en parejas y se turnan para decir mensajes YO, empleando las siguientes situaciones:

- Le prestaste un juego a tu amigo y cuando te lo devolvió le faltaba una pieza.
- Estás en fila para entrar a clase y alguien se cuela delante de ti.
- Un amigo queda en ir a jugar contigo a tu casa, pero no lo hace y no te avisa.
- Estás preparando un baile y tu compañera te dice todo el rato cómo tienes que bailar y no hace caso a ninguna de tus ideas.