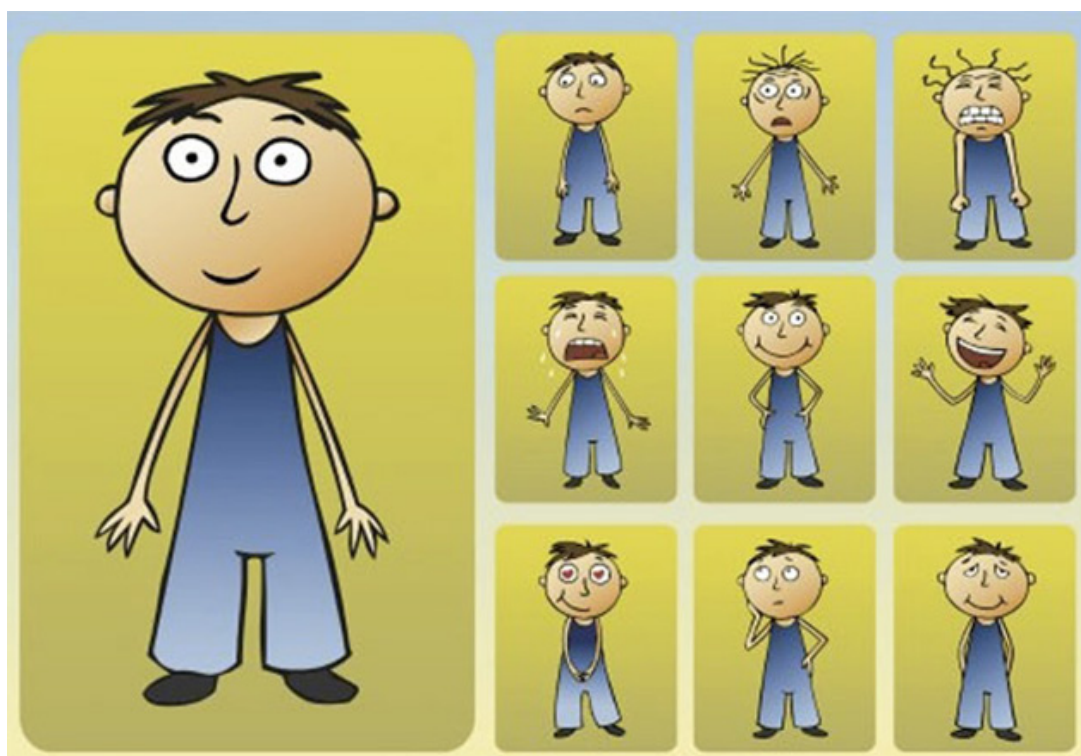




## ANEXO 15

### Actividad 11.- Jugamos a emocionarnos.

El siguiente paso a dar sería trabajar las emociones. Les podemos pedir que identifiquen las emociones que conocen (partimos de que se han trabajado previamente las emociones con ellos, si observamos que tienen especial dificultad, podemos comenzar con las emociones más básicas) la imagen a utilizar aparece al final de esta unidad.



*¿Qué emociones piensas que representan las siguientes imágenes?*

*¿Qué rasgos faciales las identifican?*

*¿Cuál es la posición de las manos y del resto del cuerpo?*





Practicamos individualmente, utilizamos un espejo para ensayar distintas emociones. La profesora o profesor va diciendo una emoción y ellos y ellas la representan delante de un espejo. Después de que hayan ensayado las distintas emociones, les proponemos que jueguen en parejas.

Jugamos a representar emociones. Les pedimos que en parejas piensen en una emoción y después que la representen y tratamos de averiguar de qué emoción se trata.

Después les vendamos los ojos y les proponemos que hagan lo mismo, verán cómo ahora es mucho más difícil identificar las emociones. Por eso, para comunicarnos bien y saber interpretar las distintas emociones es muy importante prestar atención a la cara y al resto del cuerpo de la persona con la que estemos hablando.

Ahora les pedimos que relacionen las diversas emociones con sentimientos y con las situaciones que les han hecho sentir así.





Emoción	¿Cómo me he sentido? Describe.	¿Qué situaciones me han hecho sentir así?
Tristeza		
Miedo		
Ira		
Disgusto		
Alegría		
Euforia		
Amor		
Confusión/duda		
Vergüenza		

Lo comparten en parejas y después en grupo base. Se trata de que tomen conciencia, por un lado, de que todos y todas tienen emociones, que somos diversos pues nuestras emociones son diversas ante una misma situación. Pero también, que hay muchas cosas que compartimos. Las emociones no son buenas o malas, sino que dependen de nosotros mismos y de la situación en la que nos encontremos. Hay emociones agradables o desagradables. Las agradables nos hacen sentir bien, las desagradables, por el contrario, nos hacen sentir mal.

Después volvemos al conflicto planteado y pensamos qué es lo que les ha podido llevar a este niño y a esta niña a terminar así y que planteen otras formas mejor de resolver este conflicto.

Les recordamos si lo han visto ya y sino introducimos el tema los estilos de comunicación que existen y sus principales características.

Estilo agresivo:

Estilo pasivo:

Estilo asertivo:

Nos podemos servir para explicarlo del siguiente cuadro. Es importante que dejemos claro que utilizar uno u otro estilo para comunicarnos contribuye a definirnos como personas y también a la forma en la que nos relacionamos con los demás y con el mundo.





Después planteamos situaciones similares que se pueden dar en nuestra aula o en general, en el colegio. Por ejemplo, que alguien no trae la parte del trabajo que le corresponde, se le olvida algo que debería haber traído, etc. Y se les anima a aplicar aquello que han aprendido.

ESTILO	Comunicación Agresiva	Comunicación Pasiva	Comunicación Asertiva
CREENCIAS	"La gente debería ser como yo" – "No cometo errores" – "Yo tengo derechos, usted no"	"Los demás tienen más derecho que yo" "No expreso desacuerdos" "No expreso sentimientos"	"Soy valioso como los demás" "Tengo derecho igual que los demás"
ESTILO COMUNICACIONAL	Cerrado, No escucha, Interrumpe, Monopoliza la conversación	Indirecto Siempre De Acuerdo No expone su punto de vista	Efectivo, Sabe escuchar, Establece límites, Establece observaciones No Juicios, Clarifica expectativas
CARACTERISTICAS	Saca provecho de otros para conseguir sus metas	Se disculpa constantemente, Confía en otros, no en si mismo, otros deciden por el	No enjuicia ni etiqueta, Cree en él y los demás, Confiado y Autoconciente
CONDUCTAS	Inclina la cabeza cuando habla, Gestos amenazantes, lenguaje abusivo	Postura deprimida, voz débil, Cabizbajo, manos húmedas, "No estoy seguro"	Buen Contacto Visual, Postura relajada y firme, voz fuerte, Se asegura de la comprensión del mensaje
SENTIMIENTOS QUE EXPERIMENTA	Coraje, Hostilidad, Frustración, Impaciencia	Indefenso, Se pregunta porque no valoran su trabajo	Entusiasmo, Bienestar,
EFFECTOS	Provoca la contra-agresión, se enferma, deteriora relaciones	Desarrolla dependencia en sus relaciones, Pierde progresivamente	Aumento de Autoestima, Confianza, Motivación y entendimiento

Para profundizar en el ello, podemos pasarles el siguiente cuestionario, a nosotros nos puede servir para identificar y diagnosticar y a ellos y a ellas para aprender y revisar.

Se pueden utilizar dos variantes, bien con el siguiente powerpoint:

<http://es.slideshare.net/amstramgramduval/test-de-asertividad-10961729>

Utilizando una versión adaptada del CABS:

<http://es.slideshare.net/amstramgramduval/test-de-asertividad-10961729>

Después de cada afirmación, dedicamos a explicar porqué cada una de ellas responde a un estilo u otro de comunicación, así reforzaremos los aprendizajes y nos aseguramos de que lo han entendido. El estilo asertivo se caracteriza porque ambas partes de





la comunicación salen ganando. Expresamos claramente nuestras opiniones, nuestras emociones, pero sin dañar a los demás.

**1.- Tu amigo te dice en serio: eres muy simpático o simpática.**

- A) "Sí, creo que soy el mejor".
- B) "Gracias".
- C) No digo nada y me pongo colorado.

**2.- Tu amigo ha hecho una tarea y tú crees que está muy bien.**

- A) No le digo nada.
- B) "¡Yo lo hago mejor que tú!".
- C) "Está muy bien".

**3.- Estás haciendo un dibujo y tú crees que está muy bien, pero otro chico te dice: No me gusta.**

- A) "Pues yo creo que está bien".
- B) "Está muy bien: ¿tú qué sabes?".
- C) Me siento mal y no le digo nada.

**4.- No has traído el libro de Matemáticas y tu compañero te dice: ¡Pareces tonto!, mira que olvidarte del libro...**

- A) "Es verdad, a veces parezco tonto".
- B) "Tonto lo serás tú".
- C) "No soy tonto por olvidar algo: eso le puede pasar a cualquiera".

**5.- Quedas con un amigo y llega tarde. Cuando por fin llega, no te dice nada de por qué llego tarde.**

- A) "No me gusta que me hagan esperar".
- B) No le digo nada.
- C) "Se necesita cara para llegar tarde y no dar explicaciones".

**6.- Tienes que pedirle ayuda a tu amigo para hacer la tarea.**

- A) No me atrevo a pedírsela.
- B) "¡Hazme la tarea!".





C) “¿Puedes ayudarme a hacer la tarea?”.

**7.- Tu amigo o amiga está triste.**

A) “Estás triste, cuéntame lo que te pasa”.

B) Me quedo con él o con ella y no le digo nada.

C) Me río de él o de ella y le digo que es un chico o una chica.

**8.- Estás triste y tu hermano (si no lo tienes un amigo) te dice: ¿Te pasa algo?.**

A) “¡A ti no te importa!”.

B) “Sí estoy triste; gracias por preguntarme”.

C) “No, no me pasa nada”.

**9.- Estás en la calle y te echan la culpa de romper un cristal que tú no has roto.**

A) “¡Estás loco: yo no hice nada!”.

B) “Yo no lo hice”.

C) Cargo con la culpa y no digo nada.

**10.- Tu profesor te dice que tienes que hacer de árbol o de flor para representar un cuento y tú no quieres hacerlo.**

A) “Eso es de tontos: ¡yo no lo hago!”.

B) Lo hago sin protestar.

C) “Profesor, ¿podría hacer otra cosa?. De árbol o de flor no me gusta”.

**11.- Estás en una excursión y varios niños están haciendo cometas. Un compañero te dice que la tuya es la mejor.**

A) “No, no está bien”.

B) “Es verdad, soy el mejor”.

C) “La verdad es que me ha quedado muy bonita”.

**12.- Estás con tu grupo de amigos y uno de ellos te ha dado un chicle.**

A) “Gracias por el chicle”.

B) “Gracias”, pero lo digo un poco cortado.

C) “¡Dame más, uno no es nada!”.

**13.- Estas en tu casa con un amigo y tu hermano te dice: No grites tanto.**





- A) “Si no te gusta, te aguantas” y sigo hablando.
- B) “Tienes razón, te hablaré más bajo” y hablo más bajo.
- C) “Perdona” y deajo de hablar del todo.

**14.- Estás haciendo cola en un cine y un chico se te cuea.**

- A) No le digo nada.
- B) “¡Ponte el último, idiota!”.
- C) “Oye, nosotros estábamos antes, ponte en tu sitio”.

**15.- Un compañero te quita los lápices de colores y tú te enfadas.**

- A) “¡Eres tonto, te voy a dar un puñetazo!”.
- B) “¡Devuélveme ese estuche que es mío!”. (Dicho con serenidad).
- C) Me siento mal y no le digo nada.

**16.- Un compañero tiene una pelota con la que tú quieres jugar..**

- A) No le digo nada.
- B) Se la quito.
- C) “¿Jugamos juntos?” o “¿Me la prestas?”.

**17.- Tu hermano (si no lo tienes, tu amigo) te pide el jersey que te regalaron en Navidad. Tú no quieres prestarlo.**

- A) “No, es nuevo y no quiero prestarlo. ¿Quieres otro?”.
- B) Se lo presto aunque no quiero hacerlo.
- C) “¡Ni loco te lo presto! Usa uno tuyo”.

**18.- Vas a ir al cine con tus amigos y están diciendo que película quieren ir a ver. Tus amigos dicen la que les gusta a ellos.**

- A) Los hago callar y digo: “tenemos que ir a ver la que a mi me gusta”.
- B) Digo la que a mi me gusta.
- C) Espero que me pregunten y si lo hacen, no digo nada.

**19.- Un chico va corriendo por la calle y se cae.**

- A) Me río y le digo que mire por donde va.





- B) Lo ayudo a levantarse del suelo.
- C) Me quedo mirando, pero no me atrevo a ayudarlo.

**20.- Te das un golpe muy fuerte en la cabeza con una estantería. Alguien de tu familia te dice: ¿Te has hecho daño?.**

- A) "¡A ti qué te importa: déjame en paz!".
- B) "Me duele un poco, pero no te preocupes".
- C) "No, no me duele" (pero sí te duele).

**21.- Rompes una página de un libro y le echan la culpa a otro.**

- A) Me callo.
- B) "Sí, fue él quien lo rompió".
- C) "No fue él, fui yo".

**22.- Tú eres el portero del equipo de fútbol de tu clase. Te meten un gol tonto y al terminar el partido, el capitán de tu equipo te dice: Hemos perdido por tu culpa, no sirves para nada.**

- A) Me siento muy mal y no le digo nada.
- B) "Vete a la m... El que no sirve eres tú!".
- C) "Lo siento, pero no hace falta que te enfades conmigo".

**23.- Tu madre te dice que recojas tu cuarto, pero aún no has terminado la tarea del colegio.**

- A) No digo nada y me pongo a recogerlo.
- B) "¡Déjame en paz!. No pienso hacerlo".
- C) "Déjame que termine la tarea y en seguida lo recojo".

**24.- Durante el recreo, un chico o una chica al que no conoces mucho se te acerca y te dice: "¡Hola!".**

- A) "No me molestes, ¡lárgate!".
- B) "Hola, ¿quieres jugar conmigo?".
- C) Le digo "hola" tímidamente y me marcho corriendo.

