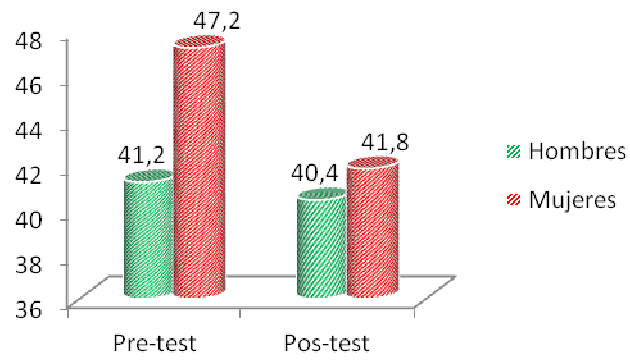


Gráfica 8. Diferencia entre hombres y mujeres en empatía en el grupo control en el pre-test y el pos-test.



DISCUSIÓN

Después de haber realizado un análisis de los resultados obtenidos en el pre y post-test en ambos grupos podemos realizar la discusión profundizando más en ellos.

En este programa se enseñan y entrenan habilidades sociales, más concretamente la empatía y la asertividad. Viendo los resultados obtenidos podemos comentar que este programa tiene aspectos positivos y, también, sus limitaciones.

Hablando primero sobre la empatía, podemos observar en las gráficas correspondientes que, las puntuaciones que se obtuvieron en el primer pase por ambos grupos, los clasifica dentro de la media. De esto deducimos que a pesar de que en las escuelas no les dedican horas de clase a enseñar y entrenar estas habilidades, su nivel está dentro de lo considerado normal. Esto es un resultado bastante positivo desde donde partir. Al finalizar el programa vemos que en el grupo control la media baja, lo cual puede deberse a diferentes factores ajenos a este programa. En cuanto al grupo de intervención, después de las sesiones necesarias y de las actividades realizadas, el aumento en las puntuaciones es mucho mayor. Aumenta en 3,2 puntos, al contrario que el grupo control. Esto podría significar que las sesiones dedicadas a esto han ayudado a mejorar esta habilidad, consiguiendo, al final, una puntuación media superior, cerca de la puntuación máxima (52 puntos). A pesar de no ser unas diferencias significativas, estas podrían ser signo de que este programa funciona, a pesar de necesitar mejorar ciertos factores.

En cuanto a la asertividad, contando con que la puntuación máxima que se puede obtener en este cuestionario es de 20 puntos, podemos decir que al inicio del programa ambos grupos poseen una puntuación por encima de la media. Esto, viendo también la puntuación inicial en empatía, nos muestra que estos grupos ya poseían un nivel bastante bueno en ambas, lo cual hace más sencillo el entrenamiento de estas. Una vez concluidas las sesiones vemos que en el grupo control no hay una gran variación, lo que era un resultado esperable al no haber sido aplicado el programa en ellos. Por el contrario, vemos que en el grupo que participó hay un aumento en la

puntuación de casi 3 puntos quedando la media de este grupo bastante cerca de la puntuación máxima. Todo esto son signos de que, aunque sea en pequeña medida el programa realizado ayuda a mejorar estas habilidades. También se debe tener en cuenta que hay otras variables que influyen en estos resultados.

Profundizando más en lo referente a la asertividad tratando las dimensiones de Lázarus podemos ver donde es más efectivo el programa y cuáles son sus puntos débiles. En las cuatro dimensiones vemos que en el grupo de intervención hay una mayor evolución de forma positiva que en el grupo control.

La dimensión en la que menos evolución se ve y que por tanto debería ser un punto que mejorar en este proyecto es **la capacidad de decir NO**. Sería necesario, dentro de las sesiones de asertividad, dedicarle más tiempo a mejorar y trabajar esta capacidad.

En el resto de dimensiones, vemos que la evolución es positiva, esto podría significar que en las sesiones que se realizaron, estos aspectos se tratan de una forma más extensa y esto ayuda a que estas habilidades mejoren.

En la última dimensión, **la capacidad de iniciar, mantener y terminar una relación social**, vemos que hay un aumento en las puntuaciones en ambos grupos. A pesar de que en el grupo de intervención se ve una evolución, y esto resulta algo positivo, podemos observar que en el grupo control esta evolución es mayor. Esta capacidad, en mi opinión está muy ligada a la madurez. En estas edades el cambio que se produce cuando se pasa de tener 11 años a tener 12, a pesar de ser solo un año de diferencia, es muy notable y el grado de madurez aumenta mucho. Este es un factor que puede haber influido en estos resultados.

En un hallazgo sorprendente de un nuevo estudio publicado en la revista Psychoneuroendocrinology (Tomova et al., 2014), se ha podido observar que cuando los hombres están estresados, se vuelven más egoístas y menos capaces de entender las emociones y las intenciones de los demás, mientras que las mujeres en la misma situación, reaccionan de forma totalmente opuesta, se vuelven más

empáticas y menos egoístas. Si nos fijamos en los resultados obtenidos en este programa, podemos ver la diferencia que hay entre hombres y mujeres en lo referente a la empatía. En el grupo control, aunque las puntuaciones no difieren mucho unas de otras, sigue siendo más elevadas las puntuaciones de las mujeres. En cuanto al grupo de intervención seguimos viendo, de manera más notable, esta diferencia en las puntuaciones entre hombres y mujeres. Esto puede ser una demostración de que las mujeres pueden tener más empatía que los hombres.

En cuanto a la asertividad, debemos saber que las mujeres suelen tener más dificultades que los hombres para ser asertivas, debido, en parte, a que la asertividad se confunde con la agresividad y ésta no forma parte del papel femenino, aunque, en ese caso, no es asertividad. Las mujeres se socializan en la pasividad y en otros muchos rasgos similares por ser contrarios a la asertividad. A menudo, las mujeres se preocupan por mantener relaciones armoniosas con otros y temen que mostrarse asertivas provoque fricciones. El problema consiste en que mantener siempre a raya los propios sentimientos tiene un coste: la sensación de frustración, ineficacia o daño. En este caso, en el grupo control las puntuaciones de hombres y mujeres se mantienen bastante parecidas, con diferencias de unas décimas a favor de los hombres. Mientras que en el grupo de intervención la diferencia entre hombres y mujeres es más notable, siendo la de ellos superior a la de ellas.

Por un lado, los resultados obtenidos en este programa demuestran que, aun con sus limitaciones, este proyecto va por buen camino. Las diferencias que se esperaban conseguir tras la realización de las sesiones mencionadas existen, lo cual es un buen punto de partida. Aun así este proyecto cuenta con diversas limitaciones que hacen que sus resultados no sean del todo significativos. Por ejemplo, en este caso se contaba con una muestra muy pequeña, ya que 10 sujetos sometidos al programa no son suficientes para poder ver un cambio real. Otra limitación fue la del tiempo, puesto que contábamos con tan solo cuarenta y cinco minutos por sesión, lo cual era algo escaso para realizar con tranquilidad todas las actividades que teníamos programadas. La última limitación que, a mi parecer, me encontré fue la dificultad de realizar un proyecto como este cuando los sujetos no tienen más de 12 años. En general siempre me estaban atentos y se interesaban por las actividades que realizábamos, pero no se sentían interesados por los cuestionarios que debían rellenar (menos aún por el de empatía que constaba de 60 preguntas). En el pre-test una de

las alumnas me entregó este cuestionario a los diez minutos de habérselo dado, cinco minutos después me lo pidió confesándome que lo había realizado sin prestarle mucha atención.

Sabiendo esto, considero que es un buen punto de partida con diversas cosas que se deben solucionar. Cogiendo una muestra más amplia, invirtiendo más tiempo e intentando aumentar el interés hacia estos cuestionarios se podría obtener un programa efectivo y beneficioso, puesto que todo lo que ayude a los niños a desarrollar y mejorar estas habilidades es bueno para ellos.



CONCLUSIÓN

Una vez acabado este programa, podemos sacar en claro varias conclusiones que ponen de manifiesto la importancia de programas como este para la educación de los niños, en especial a esta edad que es tan confusa para ellos.

Como mencionábamos en la introducción, la de los 11 años es una edad de inicio a la adolescencia, una de las etapas más complicadas de la vida de cualquier persona. Volviendo a citar a Coy y Collins (1998) debemos saber que en esta etapa hay una correlación negativa entre edad y número de conflictos. Esto nos hace ver la importancia de esta clase de programas a tan corta edad. Cuanto antes empecemos a enseñarles a los niños la importancia de estas habilidades sociales más fácil será la etapa de la adolescencia para ellos. De esta forma aprenderán mejor a identificar sus propios sentimientos, a comunicarlos, a no dejarse agredir por otros, a no realizar ni ser víctimas del bullying.

Esto lo vemos reflejado no solo en los resultados obtenidos si no que, además, pudimos ver el cambio al realizar la sesión de role playing donde se enfrentaron a situaciones que presentaban algún conflicto para ellos y supieron resolverlos de una forma adecuada.

Otra conclusión que podemos sacar de este proyecto y que serviría para mejorarlo es la diferenciación que encontramos entre hombres y mujeres. Como apoya la bibliografía consultada, podemos llegar a la conclusión de que los hombres poseen de media una mayor asertividad que las mujeres, mientras que las mujeres poseen una mayor empatía que los hombres.

Por lo tanto, a pesar de poseer limitaciones este proyecto, ha resultado ser muy beneficioso para ellos, puesto que siempre es recomendable que aprendan más sobre la empatía y la asertividad y como desenvolverse en una situación conflictiva de forma adecuada.

BIBLIOGRAFIA

- Cerezo, F. (2000). *El Test Bull-S. Instrumento para la evaluación de la agresividad entre escolares*. Albor-Cohs. Madrid.
- Collins, W.A. (1998). *Relationships and development during adolescence Interpersonal adaptation to individual change*.
- Fernández, I. (1999). *Prevención de la violencia y resolución de conflictos. El clima escolar como factor de calidad*. Ed. Narcea, Madrid.
- Gil, F. Y García Saiz, M. (1993). *Entrenamiento en Habilidades Sociales*. En F.J. Labrador y J.A. Cruzado y M. Muñoz. (Eds). *Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta*, (pp 796-827). Madrid, Pirámide.
- Hops, H. y Greenwood, C. R. (1998). *Social skills déficits*. En E. J. Mash y L. G. Terdal (Eds). *Behavioural assessment of Childhood disorders*. New York: Guilddford. Press 2nd ed.
- Jares, X.R. (2001): *Educación y conflicto. Guía de educación para la convivencia*. Popular, Madrid.
- Kelly, J. A. (1982). *Entrenamiento en habilidades sociales*. DDB. Bilbao.
- Olweus, D. (1990). *Bully/Victim Problems among Schoolchildren: Basic Facts and Effects of a School-Based Intervention Program*. En D.Pepler y K.Rubin (Eds). *The Development and Treatment of Childhood Aggression*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ortega, R. (1992). *Violence in schools: Bully-victims problems in Spain*. Presented in Vth. European Conference on Developmental Psychology, Sevilla.
- Ortega, R. (1995). *Las malas relaciones interpersonales en la escuela: Estudio sobre la violencia y el maltrato entre compañeros de Segunda Etapa de EGB*. Infancia y Sociedad.
- Ortega, R. y Mora Merchán, J. A. (2000). *Violencia escolar: mito o realidad*. Mergablum. Edición y Comunicación.

- Ortega, R.; Del Rey, R. y Gómez, P. (2002). *Estrategias educativas para la prevención de la violencia: Mediación y diálogo*. Madrid. Curz Roja Juventud.
- Tomova, L.; von Dawans, B.; Heinrichs, M.; Silani, G. y Lamm, C. (2014). *Is stress affecting our ability to tune into others? Evidence for gender differences in the Effects of stress on self-other distinction*. Psychoneuroendocrinology.
- Torrego, J.C. (coord.). (2000): *Resolución de conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores*. Ed. Narcea, Madrid.
- Zabalza, M. A. (1998). *Qualidade em educação infantil*. Tradução Beatriz Affonso Neves. Porto Alegre: Artmed.



ANEXOS



ANEXO 1: Carta de consentimiento

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mi nombre es Beatriz Milán Alonso y soy estudiante de último curso del grado de Psicología por la universidad Miguel Hernández de Elche. La clase de su hijo/a ha sido elegido para participar en un estudio que llevaré a cabo para mi trabajo de fin de grado bajo la supervisión de la profesora de psicología Cordelia Estévez. El objetivo de esta carta es informarle acerca del estudio, y rogarle que confirme la disposición de su hijo/a a colaborar con la investigación.

El propósito de este estudio es la enseñanza de ciertas habilidades sociales para que aprendan a resolver sus problemas de una forma positiva y, así, evitar posibles problemas con amigos, profesores y padres. Para realizar este estudio la participación de su hijo/a se limita a cumplimentar dos cuestionarios sobre su grado de asertividad y empatía.

Es importante que sepa que el anonimato está garantizado. Se mantendrá total confidencialidad con respecto a cualquier información obtenida en este estudio, ya que el nombre de su hijo/a no aparecerá en ningún documento ni en las bases de datos que utilice. Los datos obtenidos serán utilizados exclusivamente para los fines de la presente investigación.

Quiero destacar que la participación de su hijo/a es totalmente voluntaria, por lo que no está obligado/a de ninguna manera a participar en este estudio. Y si accede, por supuesto, puede dejar de hacerlo en cualquier momento del estudio, sin que tenga que dar explicación alguna.

La participación en este estudio no conlleva ningún riesgo. Pero, si tiene alguna pregunta durante la participación puede dirigirse a mí para aclarar sus dudas, que serán tratadas en privado. Mi número de teléfono es 600711698 y mi correo bea_milan@hotmail.com. También puede contactar si lo desea con la profesora Cordelia Estévez (teléfono 965919466, email c.estevez@umh.es).

FIRMA PADRE, MADRE O TUTOR:



ANEXO 2: Test Asertividad

Nombre: _____

Edad: _____

Lee las siguientes preguntas, con atención, y contesta SI o NO según sea verdad para ti.

| | |
|---|--|
| 1. Cuando una persona es abiertamente injusta, ¿sueles no decirle nada al respecto? | |
| 2. ¿Siempre haces lo posible por evitar problemas con otras personas? | |
| 3. ¿Sueles evitar contactos sociales por temor a hacer o decir algo inadecuado? | |
| 4. Si un amigo te ha traicionado revelando algún secreto tuyo, ¿le dices lo que piensas realmente? | |
| 5. Si compartieras la habitación con otra persona, ¿insistirías en que él/ella haga parte de la limpieza? | |
| 6. Cuando la profesora hace caso a un compañero que levanta la mano después de ti ¿Te molesta? | |
| 7. ¿Conoces pocas personas con las que puedas sentirte relajado y pasarlo bien? | |
| 8. ¿Dudarías antes de pedirle un favor a un amigo? | |
| 9. Si tú le prestaste alguna cosa a un compañero que no te la devuelve, ¿se lo recordarías? | |
| 10. Si una persona se burla de ti constantemente, ¿tienes dificultad para expresarle tu irritación o desagrado? | |
| 11. ¿Prefieres permanecer de pie al fondo de un salón de actos con tal de no buscar asiento adelante? | |
| 12. Si alguien pateara continuamente el respaldo de tu butaca en el cine, ¿le pedirías que dejara de hacerlo? | |
| 13. Si un amigo o amiga te habla cuando la profesora está explicando ¿le pedirías que parase? | |
| 14. Si tú estuvieras hablando con otra persona que de pronto interrumpe la conversación para dirigirse a un tercero, ¿expresarías tu irritación? | |
| 15. Si vas a comer con papá y mamá a un restaurante y la carne que te han puesto no te gusta ¿le pedirías a mamá o papa que se lo dijese al camarero? | |
| 16. Si un compañero te rompe algún juguete y te dice que lo arreglará pero no lo hace ¿le insistirías para que lo hiciera? | |
| 17. ¿Le pedirías a mamá o papá que devolviese el nuevo juguete que te han comprado si vieses que está roto? | |
| 18. Si una persona a quien tú respetas expresara opiniones contrarias a las tuyas, ¿te atreverías a exponer tu propio punto de vista? | |
| 19. ¿Puedes decir "no" cuando te piden cosas poco razonables? | |
| 20. ¿Consideras que cada persona debe de defender sus propios derechos? | |

ANEXO 3: Cuestionario empatía

Nombre: _____

Edad: _____

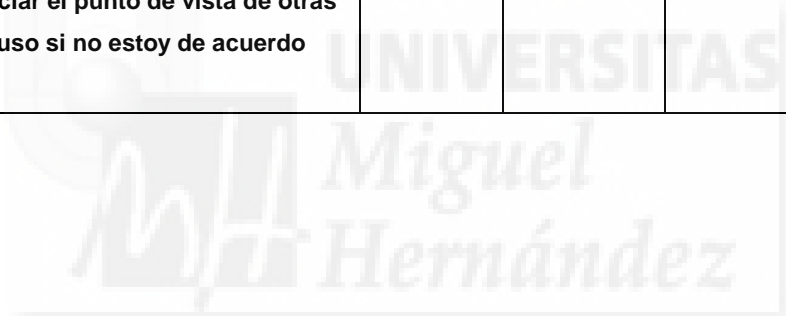
Lee las siguientes afirmaciones, con atención, y marca con una X si estás totalmente de acuerdo, más o menos de acuerdo, más o menos en desacuerdo o totalmente en desacuerdo, según sea verdad para ti.

| | Totalmente De acuerdo | Parcialmente De acuerdo | Parcialmente desacuerdo | Totalmente de acuerdo |
|---|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1. Puedo captar con facilidad si otra persona quiere tomar parte en una conversación. | | | | |
| 2. Prefiero la compañía de los animales a la de las personas. | | | | |
| 3. Intento seguir las tendencias y las modas actuales. | | | | |
| 4. Encuentro difícil explicar a otras personas las cosas que yo entiendo con facilidad, cuando ellas no las entienden a la primera. | | | | |
| 5. Sueño la mayoría de las noches. | | | | |
| 6. Me gusta verdaderamente cuidar de otras personas. | | | | |
| 7. Intento resolver mis problemas yo solo antes que discutirlos con los demás. | | | | |
| 8. Encuentro difícil saber qué es lo que hay que hacer en una situación social. | | | | |
| 9. A primera hora de la mañana es cuando estoy en mi mejor momento. | | | | |
| 10. A menudo, al verme envuelto en una discusión, la gente me dice que voy demasiado lejos defendiendo mi punto de vista. | | | | |
| 11. No me preocupa mucho llegar tarde a una cita con un amigo o amiga. | | | | |
| 12. Las amistades y las relaciones son demasiado difíciles de mantener, así que procuro no pensar en ello. | | | | |
| 13. Nunca quebrantaría una ley, por irrelevante que fuera. | | | | |
| 14. Generalmente me cuesta juzgar si | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| alguien ha sido amable o descortés. | | | | |
| 15. En una conversación intento concentrarme en mis propios pensamientos antes que en lo que mi interlocutor pueda estar pensando. | | | | |
| 16. Prefiero gastar bromas a contar chistes. | | | | |
| 17. Prefiero vivir al día a pensar en el futuro. | | | | |
| 18. De pequeño me gustaba cortar gusanos en pedazos para ver qué pasaba. | | | | |
| 19. Puedo captar fácilmente si una persona dice una cosa pero en realidad quiere decir otra. | | | | |
| 20. Nunca mentiría ni robaría. | | | | |
| 21. Me resulta difícil ver porqué algunas cosas molestan tanto a las otras personas. | | | | |
| 22. Me resulta fácil ponerme en el lugar de otra persona. | | | | |
| 23. Pienso que la buena educación es lo más importante que los padres pueden enseñar sus hijos. | | | | |
| 24. Me gusta hacer las cosas sin reflexionar demasiado. | | | | |
| 25. Tengo facilidad para predecir cómo se sentirá otra persona. | | | | |
| 26. Enseguida me doy cuenta de si alguien se siente molesto en un grupo. | | | | |
| 27. Si cuando yo hablo alguien se siente ofendido pienso que el problema es suyo, no mío. | | | | |
| 28. Si alguien me pregunta si me gusta su corte de pelo le respondo la verdad, incluso en el caso de que no me guste. | | | | |
| 29. A veces no entiendo por qué alguien se ha sentido ofendido por una determinada observación mía. | | | | |
| 30. A menudo la gente me dice que soy totalmente imprevisible. | | | | |
| 31. Me gusta ser el centro de atención en cualquier tipo de reunión social. | | | | |
| 32. Ver llorar a la gente no me pone especialmente triste. | | | | |
| 33. Me gusta discutir de política. | | | | |
| 34. Soy muy sincero, lo que hace que | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| algunos me consideren maleducado aunque esa no sea mi intención. | | | | |
| 35. No suelo encontrar confusas las situaciones sociales. | | | | |
| 36. Las otras personas me dicen que tengo facilidad para entender cómo se sienten y que es lo que están pensando. | | | | |
| 37. Cuando hablo con otras personas tiendo más a hablar de sus experiencias que de las mías. | | | | |
| 38. Me da pena ver sufrir a un animal. | | | | |
| 39. Soy capaz de tomar decisiones sin que me influyeran los sentimientos de los demás. | | | | |
| 40. No me puedo relajar hasta que no he hecho todo lo que había planeado hacer durante el día. | | | | |
| 41. Puedo captar fácilmente si a alguien le aburre o le interesa lo que estoy diciendo. | | | | |
| 42. Me afecta ver a personas sufriendo en los programas informativos. | | | | |
| 43. Mis amistades suelen hablarme de sus problemas porque dicen que realmente les comprendo. | | | | |
| 44. Me doy cuenta de que molesto incluso si la otra persona no me lo dice. | | | | |
| 45. Con frecuencia empiezo a interesarme por nuevas aficiones, pero en seguida me canso de ellas y busco otras aficiones. | | | | |
| 46. A veces la gente me dice que he ido demasiado lejos con mis bromas. | | | | |
| 47. Subirme a atracciones como las "montañas rusas" me pondría demasiado nervioso. | | | | |
| 48. A menudo la gente dice que soy insensible, aunque yo no veo por qué. | | | | |
| 49. Si hay alguien nuevo en un grupo pienso que es cosa suya hacer el esfuerzo para integrarse en el mismo. | | | | |
| 50. Por lo general me mantengo emocionalmente indiferente cuando veo una película. | | | | |
| 51. Me gusta tener muy organizadas las actividades de la vida cotidiana y a menudo | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| hago listas de las tareas que tengo que hacer. | | | | |
| 52. Puedo conectar y saber cómo se siente alguien de forma rápida e intuitiva. | | | | |
| 53. No me gusta correr riesgos. | | | | |
| 54. Me doy cuenta fácilmente de lo que otra persona puede estar deseando hablar. | | | | |
| 55. Puedo darme cuenta de si otra persona está ocultando sus verdaderas emociones. | | | | |
| 56. Antes de tomar una decisión siempre considero los pros y los contras. | | | | |
| 57. No elaboro conscientemente las reglas de una situación social. | | | | |
| 58. Tengo facilidad para predecir lo que otra persona hará. | | | | |
| 59. Tengo tendencia a implicarme en los problemas de mis amigos o amigas. | | | | |
| 60. Suelo apreciar el punto de vista de otras personas, incluso si no estoy de acuerdo con ellas. | | | | |



Esculpe un sentimiento

Saber interpretar la forma en que otra persona se siente constituye una habilidad clave para la empatía. Ayuda a los niños a desarrollar esta capacidad con un sencillo juego de esculturas. Escribe las emociones en pedazos de papel y ponlos dentro de un cubo. Pide un voluntario para que sea la primera "estatua". Este niño no se moverá. Elige un "escultor" entre el resto de los niños. El escultor extraerá una emoción del cubo y "esculpirá" la "estatua" para que exhiba esa emoción. Los demás niños intentarán adivinar qué emoción muestra la estatua. Luego, la estatua pasará a ser el escultor para continuar con el juego.

A continuación se muestra algunas de las emociones que utilizamos para realizar la actividad.

| | |
|---------------------|----------------------|
| ALEGRIA | TRISTEZA |
| TERROR | ENFADO |
| DUDA | DESESPERACIÓN |
| RECHAZO | TRANQUILIDAD |
| ABURRIMIENTO | SOSPECHA |
| NERVIOSISMO | SOSPECHA |
| ODIO | VERGÜENZA |

ANEXO 5: Actividad Empatía

EL GATO Y EL RATÓN

➤ OBJETIVOS:

- Reforzar el análisis sobre la importancia de la empatía.
- Vivenciar la diferencia de poder.
- Vivenciar el cambio en la escala de poder.

➤ DESARROLLO:

Nos colocamos en situación relajada y escuchamos la lectura siguiente:

“cierra los ojos e imagina que abandonas esta sala y caminas por una acera muy larga.... Llegas ante una vieja casa abandonada. Ya estás en el pasillo que conduce hasta ella.... Subes las escaleras de la puerta de entrada.... Empujas la puerta... que se abre... chirriando.... Entrás y recorres con la mirada el interior de una habitación oscura y vacía....

De repente, una extraña sensación te invade. Tu cuerpo empieza a tiritar y a temblar.... Sientes que te vas haciendo cada vez más pequeño.... Ya no llevas más que a la altura del marco de la ventana. Continúas disminuyendo hasta el punto que el techo ahora parece muy lejano, muy alto.... Ya solo eres del tamaño de un libro y continúas empequeñeciendo....

Te das cuenta entonces de que has cambiado de forma. Tu nariz se alarga cada vez más y tu cuerpo se cubre de pelo. En este momento estas a cuatro patas y comprendes que te has convertido en un ratón.

Miras a tu alrededor desde esa situación de ratón.... Estas sentado en un extremo de la habitación.... Después ves moverse la puerta ligeramente....

Entra un gato.... Se sienta y mira a su alrededor muy lentamente. Se levanta y avanza tranquilamente por la habitación. Te quedas inmóvil, petrificado.... A los gatos les gusta comer ratones.... Oyes latir tu corazón.... Tu respiración se vuelve entrecortada.... Miras al gato....

Acaba de verte y se dirige hacia ti.... Se acerca, lentamente, muy lentamente.... Se para delante de ti y se encoge.

¿Qué sientes en este preciso momento? ¿Qué alternativas tienes? ¿Qué decides hacer?

Justo en el momento en que el gato se dispone a abalanzarse sobre ti, su cuerpo y el tuyo comienzan a temblar. Sientes que te transformas de nuevo. Esta vez creces. El gato parece volverse más pequeño y cambia de forma. Tiene el mismo tamaño que tu... y ahora ya es más pequeño....

El gato se transforma en ratón y tú eres el gato.

¿Cómo te sientes ahora que eres más grande y que no estas acorralado? ¿Qué te parece el ratón? ¿Cómo se sentirá el ratón? Y tu ¿Qué sientes ahora? Decide lo que vas a hacer e imagina que lo haces.

La transformación vuelve a comenzar. Cada vez creces más. Poco a poco vas recobrando tu tamaño habitual. Ahora ya eres tú misma. Sales de la casa abandonada y vuelves a esta sala. Abres los ojos y miras a tu alrededor.

➤ **REFLEXION:**

¿Quién quiere decir algo? ¿Alguien ha tenido miedo? ¿Cuándo te has quedado paralizado de miedo? ¿Alguna vez has tenido miedo de alguna persona?

¿Alguna vez has dado miedo a alguien?

¿Te has sentido amenazado alguna vez? ¿Has amenazado a alguien alguna vez?

SOY ASERTIVO: TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA.

Juego educativo para enseñar a los niños y niñas a ser asertivos: capaces de expresarse sin dañar a los demás.

➤ OBJETIVOS:

- Enseñar a los niños y niñas a expresarse y defenderse sin hacer daño a los demás.
- Educar para una comunicación positiva e inteligente.
- Fomentar la capacidad de perder el miedo a expresarse sin ser agresivos.

➤ PARTICIPANTES:

- Niños y niñas de 10 años en adelante.

➤ MATERIALES:

- Ficha estilos comunicativos: Tortuga, Dragón, Persona.

➤ EXPLICACIÓN:

Cuando nos comunicamos con los demás es muy importante que podamos decir nuestra opinión, expresar nuestras ideas y defendernos de los ataques y al mismo tiempo no atacar a los demás, no hacerles daño con nuestra forma de comunicarnos. Existen tres estilos de comunicación que vamos a explicar a continuación:

- Dragón (Estilo agresivo):** Este estilo es el que utiliza el dragón impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Se comunican amenazando, insultando y agrediendo. El dragón suelta fuego por la boca cuando habla.
- Tortuga (Estilo pasivo):** La tortuga se esconde en su caparazón cuando la decimos algo. No defienden sus intereses, no expresan ni sentimientos ni ideas ni opiniones.
- Persona (Estilo Asertivo):** Las personas nos comunicamos con las palabras, es importante usar bien las palabras y respetar nuestros propios derechos

así como los demás. Este estilo de comunicación nos permite decir lo que nos molesta sin hacer daño a los demás.

Después de explicarles esto, les repartimos la ficha TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA. En grupos de 2 o 3 participantes les pedimos que completen la ficha. Se trata de clasificar las diferentes expresiones en uno de los estilos. Se le deja tiempo para reflexionar y completar la ficha.

| FICHA TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA. Señala con una cruz el estilo que concuerda con la frase. Alguna frase pueden concordar en más de un estilo. | | | |
|---|------------------|-------------------|--------------------|
| | TORTUGA (PASIVO) | DRAGÓN (AGRESIVO) | PERSONA (ASERTIVO) |
| No le importan las opiniones de los demás. | | | |
| No sabe decir que no. | | | |
| Escucha a los demás con respeto. | | | |
| Dice sus opiniones respetando a los demás. | | | |
| Se deja influenciar. | | | |
| No le importa hacer daño a los demás. | | | |
| Puede insultar, amenazar y humillar. | | | |
| No tiene miedo de decir lo que piensa. | | | |
| Le asusta lo que los demás puedan pensar. | | | |
| Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable. | | | |
| Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás. | | | |
| Actúa con seguridad y firmeza. | | | |
| Raramente hace lo que quiere. | | | |
| Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión. | | | |
| Trata de manipular a los otros. | | | |
| Suelen ser inseguros. | | | |
| Nunca deciden en un grupo. | | | |
| Imponen sus opiniones y sus decisiones. | | | |
| Escucha y acepta otras opiniones. | | | |
| Consigue que los demás le tengan miedo. | | | |
| Consigue que los demás le respeten y escuchen. | | | |
| Los demás no le tienen en cuenta. | | | |

ANEXO 7: Actividad Asertividad

“¿Agresivo o asertivo?”

- OBJETIVO: Mejorar la capacidad de comunicación y comprender las características de una respuesta comunicativa de tipo asertivo o agresivo.
- MATERIAL: Hoja de actividad para cada participante
- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:
 - Explicar con algunos ejemplos la diferencia entre un comportamiento agresivo y otro asertivo (puede dramatizarse por algunos alumnos/as).
 - Ejemplo: “Tus vecinos tienen un gran perro en una caseta junto a tu jardín. A ellos les gusta dejar correr el perro durante una hora todos los días. Últimamente ha llegado hasta tu jardín y destrozado varias plantas. Llamas a tus vecinos para contarles la situación”.
 - Respuesta agresiva: ¡Tu estúpido perro ha arruinado mi jardín! Sabía desde el principio que eras un irresponsable como para mantenerlo bajo control. Si vuelve a venir a mi propiedad llamaré la perrera.
 - Respuesta asertiva: He notado que a veces dejar correr al perro libremente. Recientemente ha estado excavando en mi jardín y ha matado varias plantas. ¿Podríamos llegar a un acuerdo para que el perro no pudiera correr por mi jardín?
 - Entregar la HOJA DE ACTIVIDAD para cumplimentar.
 - Puesta en común de la hoja de actividad.
 - EVALUACION CON LOS ALUMNOS/AS:
 - ¿En qué momentos solemos utilizar respuestas agresivas? ¿Con qué personas?
 - Tus reacciones normales ¿son de agresividad o de asertividad?
 - ¿Cuál de las dos respuestas te ha resultado más fácil de rellenar en la Hoja de actividades?

HOJA DE ACTIVIDAD

Completa respuestas asertivas y agresivas en las siguientes situaciones:

1. Vives cerca de una Universidad local. Un grupo de estudiantes va por tu casa de camino a la escuela todos los días. Han empezado a atajar por la esquina de tu jardín, y se ha formado un camino en el que empieza a morir toda la hierba. Ves a los estudiantes en su camino a casa un día y vas a confrontarte con ellos.

Respuesta Asertiva

Respuesta Agresiva

2. Has estado esperando en la cola de la tienda durante un buen rato. Una persona llega y sin respetar la cola se pone delante de ti. Y le dices:

Respuesta Asertiva

Respuesta Agresiva

3. Le has dejado un juego de ordenador a un amigo. Pasa el tiempo y no te lo devuelve. Ante tu insistencia te entrega una copia del juego en lugar del juego original que le dejaste. Afirma que el tuyo lo ha perdido. Tú le dices:

Respuesta Asertiva

Respuesta Agresiva

4. Llevas tu mp3 a reparar. Necesitas el aparato y el hombre dice que tardará por lo menos un día. Después de esperar una semana, el hombre no ha comenzado a repararlo. Tú le dices:

Respuesta Asertiva

Respuesta Agresiva

ROLE PLAYING

Situación 1:

Un compañero tuyo está todo el rato hablando mientras la profesora explica la lección de hoy. Después de un rato la profesora se cansa, se gira y te castiga a ti, pensando que eras tú el que estaba hablando mientras explicaba. Tú, hablas con la profesora pues consideras que el castigo es injusto.

Situación 2:

Es un martes por la noche y quieres jugar a la consola. Tu padre te dice que no porque no debes jugar tan tarde ni entre semana, que ya cuando llegue el fin de semana jugarás un rato. Tú te enfadas por qué quieres jugar ahora.

Situación 3:

Es la hora de tu programa favorito, pero tu hermano mayor está viendo una serie que le gusta mucho y no quiere cambiar de canal ahora. Para ti es muy importante ver ese programa.

Situación 4:

Has tenido malas notas en este trimestre. Cuando tu padre se entera te castiga sin salir de casa. Justo esa tarde habías quedado para jugar al fútbol con un amigo. Cuando le dices que no puedes quedar él se enfada contigo.