Ser Claros con sus Amistades

Un Plan de Estudio de Derechos, Respeto, Responsabilidad: Currículo K-12

Fomentando el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

Estándares de Salud de CA:

Crecimiento, Desarrollo y Salud Sexual

Estándar 4: Comunicación Interpersonal – **4.3G**: Demostrar habilidades de negativa para proteger los límites personales.

Estándar 5: Toma de Decisiones – **5.1G:** Describir la importancia de identificar límites personales.

ALINEAMIENTO NSES:

Al final de 5º grado, los estudiantes serán capaces de:

HR.5.IC.1 – Demostrar maneras positivas de comunicar diferencias de opinión mientras se mantienen buenas relaciones.

PS.5.IC.2 – Demostrar habilidades de negativa (claros enunciados indicando "no", alejarse, repetir negativa).

TIEMPO: 60+ minutos

MATERIALES NECESARIOS:

- Hoja de Actividad: "Conflict Situations" - una situación para cada pareja de estudiantes
- Pizarra y tiza o rotuladores y papel prensa

PREPARACIÓN POR ADELANTADO PARA LA LECCIÓN:

Escribir con antelación en la pizarra o en el papel prensa las instrucciones de la actividad de juego de rol:

- Revisar la situación y decidir qué hacer.
- Decidir quiénes interpretarán los roles.
- Decidir como grupo cómo la persona puede ser asertiva y defender a sus amigos.
- Planear un juego de rol muy breve de unos dos minutos de duración.

Escribir con antelación en la pizarra o en el papel prensa los siguientes términos y definiciones:

Comunicación **AGRESIVA**: intentar conseguir lo que uno quiere acosando a la otra persona para ello.

Comunicación **PASIVA**: ser ambiguo al expresar sus necesidades o tener miedo de expresarlas.

Comunicación **ASERTIVA**: decir o indicar claramente lo que uno quiere sin ser hiriente hacia la otra persona.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al final de esta lección, los estudiantes serán capaces de:

1. Demostrar exitosamente comunicación asertiva cuando se expresa una diferencia de opinión con otra persona. [Habilidad]
2. Demostrar exitosamente al menos una habilidad de negativa apropiada al enfrentarse a presión de los compañeros. [Habilidad]

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Decir a los estudiantes que las relaciones no son siempre fáciles, independientemente de si son relaciones con los familiares, amigos, compañeros de clase, o incluso relaciones románticas. Una de las cosas que suceden, incluso en las mejores relaciones, es que las personas tienen diferentes opiniones, gustos y aversiones, e ideas sobre cómo pasar el tiempo. Decir a los estudiantes que, cuando surge el conflicto, es muy importante poder comunicarse honestamente. Preguntar: *"¿Qué puede a veces dificultar la comunicación incluso con alguien que les gusta realmente?".*

Algunas posibles respuestas pueden incluir:

- "No quiero que se sientan disgustados."
- "Tengo demasiada vergüenza como para hablar sobre ello."
- "No hablamos así."
- "No quiero que dejen de ser mis amigos."

- "Es demasiado trabajo – yo solo quiero tener un amigo del que no me tenga que preocupar."
- "No es su asunto."

Decir: "Mientras que todas estas son ciertamente razones que pueden dificultar la comunicación en una relación, ninguna relación puede durar sin buena comunicación de algún tipo. Y CÓMO podemos expresarnos es igual de importante que QUÉ intentamos comunicar. Vamos a ver tres modos mediante los que las personas se comunican entre sí: agresivamente, pasivamente o asertivamente." Revelar las definiciones escritas con antelación y revisarlas. Decir a los estudiantes:

"Ser AGRESIVO es cuando alguien intenta conseguir lo que quiere acosando a la otra persona para ello.

Ser PASIVO es cuando una persona es ambigua a la hora de expresar sus necesidades, o si tiene miedo de hacerlo. A veces, esto significa que no hablarán acerca de lo que quieren, sino que simplemente aceptarán lo que la otra persona quiere.

Ser ASERTIVO es cuando una persona dice o indica lo que quiere sin ser hiriente hacia la otra persona. Expresa sus necesidades u opiniones claramente a la vez que es respetuoso con la otra persona."

Preguntar: *"¿Qué pasa si alguien les pide que vayan a ver una película en particular que realmente no quieren ver*? *¿Cómo podrían responder si fuesen pasivos?"*

Las posibles respuestas pueden incluir:

- "Probablemente iría de todos modos."
- "Yo diría: 'Bueno, ya la he visto – pero no pasa nada, la veré de nuevo si realmente quieres verla'."

Preguntar: *"¿Qué puede ser problemático sobre este tipo de respuesta?"*

Las posibles respuestas pueden incluir:

- "Al final ves una película que no querías ver."
- "Tu amigo puede sentirse culpable por hacerte ir a verla."
- "Puedes ir, pero realmente estarías molesto con tu amigo."

Preguntar: *"¿Cómo responderían a la misma pregunta usando comunicación agresiva?"*

Las posibles respuestas pueden incluir:

- "Iré al cine, pero vamos a ver ESTA película, no esa otra."
- "Oh, odio esa película. Es tan estúpida."
- "Vaya, tienes un gusto realmente malo para el cine."

Preguntar: *"¿Qué puede ser problemático sobre este tipo de respuesta?"*

Las posibles respuestas pueden incluir:

- "Porque todo gira alrededor de lo que yo quiero
- "Porque eso es de mala educación, y puede hacer que la otra persona se sienta mal."
- "Porque tu amigo se puede enfadar y puedes perderlo como amigo."

Preguntar: *"¿Cómo responderían a la misma pregunta usando comunicación asertiva?"*

Las posibles respuestas pueden incluir:

- "Me encantaría ir al cine, pero no a ver esa película. Veamos algo que los dos queramos ver. ¿Qué otra película hay en el cine?"
- "Realmente no quiero ver esa película, pero quiero pasar tiempo contigo. ¿Podemos hacer otra cosa?"
- "Creo que no veré esa película, porque oí que daba realmente mucho miedo, pero ve tú y podemos pasar tiempo juntos luego."

Preguntar: *"¿Qué hace que esto sea un modo efectivo de responder?"*

Las posibles respuestas pueden incluir:

- "Porque se tienen en cuenta las necesidades de ambas personas."
- "Porque la persona dice lo que realmente quiere decir, pero no ofende a la otra persona."
- "Porque pueden encontrar un punto intermedio que a ambos les guste."

Nota para el Maestro: *Es posible que algunos estudiantes insistan en que la comunicación agresiva es la mejor, especialmente si quieren conseguir lo que pretenden. Si esto sucede, intentar facilitar un debate sobre esto. Algunas preguntas que se pueden hacer incluyen: "Si pueden conseguir lo que quieren si dañar a la otra persona, ¿tendría más sentido hacerlo así? ¿Por qué sí o por qué no?" "¿Merecería la pena perder a un amigo para conseguir lo que quieren?" "¿Seguirían siendo amigos de alguien que les haya respondido de ese modo todo el tiempo para conseguir lo que quería?"*

Resumir este debate incidiendo en los siguientes puntos:

- Estar en una relación no significa que una persona tenga que renunciar a quién es y a sus propias necesidades.
- En una relación saludable, ambas personas deberían poder expresarse abiertamente, y poder escuchar, apreciar y aceptar las necesidades de la otra persona.
- El consenso es parte de toda relación. Esto significa que a veces uno cede, y que la otra persona cede en otras ocasiones. Pero si una persona da más que la otra, es una relación desigual y nociva.
- Es importante defender lo que uno cree y las decisiones que uno realiza, incluso si son diferentes de lo que otras personas que hay a su alrededor dicen.
- Nadie debería hacer nada en una relación que no considere que esté bien. (10

minutos)

PASO 2: Explicar a los estudiantes que, mientras que la mayoría de las personas en una relación se respetan entre sí cuando uno no quiere hacer algo y tienen en consideración los sentimientos del otro, a veces, la gente no es capaz de aceptar un "no" como respuesta. Decir: "En estos casos, es realmente importante ser capaz de adherirse a sus creencias y decisiones. Pero esto puede ser difícil, especialmente si la otra persona le presiona. Así pues, hablemos sobre algunas buenas habilidades de negativa para esas situaciones." Explicar que hay tres buenas estrategias que pueden usar:

- Decir "no" de manera clara y firme.

- Seguir repitiendo su negativa hasta que la persona deja de preguntar (decirle a la persona que está presionándole y que debería parar).
- Si todo lo demás no funciona, simplemente alejarse y negarse a seguir

hablando sobre el tema. (5 minutos)

PASO 3: Decir a los estudiantes que ahora practicarán el uso de comunicación asertiva al responder a potenciales situaciones conflictivas. Explicar que en esta situación, interpretarán el rol de tomar una decisión y comunicarla clara y asertivamente. Dividir a los estudiantes por parejas. Mostrar a la clase las instrucciones escritas previamente para que todos puedan verlas:

- Revisar la situación y decidir qué hacer.
- Decidir quiénes interpretarán los roles.
- Decidir como grupo cómo la persona puede ser asertiva y defender a su amigo.
- Planear un juego de rol muy breve de unos dos minutos de duración.

Repartir los escenarios de "Conflict Situations" a cada pareja.

Nota para el Maestro: *No dude en añadir escenarios específicos que estén relacionados con algo que haya pasado realmente en su clase o que considere que sea apropiado para sus estudiantes, como vapeadores en lugar de cigarrillos en la Situación Conflictiva 5. Elija aquellas que tengan más relevancia y significado para su clase. También puede compartir el mismo escenario con más de una pareja y ver cómo parejas diferentes demuestran comunicación asertiva.* (8 minutos)

PASO 4: Dar unos 5 minutos a los grupos para planificar. Luego hacer que cada pareja presente su dramatización. Después de cada dramatización, tratar las siguientes cuestiones:

- ¿El estudiante fue asertivo?
- ¿Qué técnica(s) usó? (Dijo "no" claramente; siguió repitiendo su negativa; se alejó)
- ¿Piensan que fue efectivo? ¿Por qué sí o por qué no?

Finalizar diciéndoles a los estudiantes que defender aquello en lo que crean o lo que quieren, sin ser crueles ni herir los sentimientos de sus amigos, no es fácil de hacer, pero es una habilidad importante. Es importante practicar la comunicación asertiva cuando puedan, para que puedan ser buenos al usarla. (17 minutos)

EVALUACIÓN RECOMENDADA DE OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRAS LA FINALIZACIÓN DE LA LECCIÓN:

Las dramatizaciones están diseñadas para evaluar los Objetivos de Aprendizaje uno y dos. A través de las dramatizaciones, los estudiantes deberían ser capaces de demostrar una comunicación asertiva y habilidades de negación apropiadas.

TAREAS:

Ninguna.

Ser Claros con sus Amistades

Hoja de Actividades

SITUACIÓN CONFLICTIVA – 1

Los padres de Monique esperan que vaya a casa directamente desde la escuela cada día. Pero hoy, Jamila quiere que Monique vaya a su casa para una pequeña "quedada" después de la escuela. Algunos de los otros niños también irán, y la madre de Jamila no estará en casa. Monique no quiere ir porque sabe que sus padres se enfadarán mucho si va, y no sabe si es seguro sin que haya adultos allí. Jamila no quiere aceptar un "no" como respuesta porque Monique es su mejor amiga.

Pregunta: ¿Cómo puede usar Monique habilidades de comunicación asertiva para decirle a Jamila cómo se siente?

Escribir algunas ideas para una dramatización que muestre a Monique usando comunicación asertiva para expresar sus puntos de vista. Pensar algunas maneras en que Jamila puede responder, y qué puede hacer Monique.

SITUACIÓN CONFLICTIVA – 2

Santi le preguntó a Jared si podía tomar prestada su bici para ir al entrenamiento de fútbol. Es una bici nueva que Jared acaba de recibir por su cumpleaños, y realmente no quiere prestársela a Santi. Santi promete cuidarla bien y le dice que él le dejaría su bici a Jared si se lo pidiese, porque son amigos, así que Jared debería hacer lo mismo.

Pregunta: ¿Cómo puede usar Jared habilidades de comunicación asertiva para decirle a Santi cómo se siente?

Escribir algunas ideas para una dramatización que muestre a Jared usando comunicación asertiva para expresar sus puntos de vista. Pensar algunas maneras en que Santi puede responder, y qué puede hacer Jared.

SITUACIÓN CONFLICTIVA – 3

Era un día caluroso y Ben y Maya habían jugado mucho. Ambos querían ir a por bebidas frías a la tienda de la esquina, pero no tenían dinero suficiente. Ben sugiere ir caminando a su casa, dado que su madre siempre deja su billetera y podrían sacar algo de dinero de allí.

Pregunta: ¿Cómo puede usar Maya habilidades de comunicación asertiva para decirle a Ben cómo se siente?

Escribir algunas ideas para una dramatización que muestre a Maya usando comunicación asertiva para expresar sus puntos de vista. Pensar algunas maneras en que Ben puede responder, y qué puede hacer Maya.

Ser Claros con sus Amistades

Hoja de Actividades

SITUACIÓN CONFLICTIVA – 4

Michael invitó a Tracey a ir a su casa después de la escuela. A medida que iban caminando a casa de Michael, vieron a un niño más pequeño que conocían de la escuela. El niño más pequeño está solo, montando su monopatín. Michael quiere meterse con este niño, solo para bromear un poco, pero Tracey se siente incómoda con la esa idea.

Pregunta: ¿Cómo puede usar Tracey habilidades de comunicación asertiva para decirle a Michael cómo se siente?

Escribir algunas ideas para una dramatización que muestre a Tracey usando comunicación asertiva para expresar sus puntos de vista. Pensar algunas maneras en que Michael puede responder, y qué puede hacer Tracey.

SITUACIÓN CONFLICTIVA – 5

La amiga de Noor, Taylor, encontró los cigarrillos de su madre en la mesa de la cocina. Taylor se hizo con ellos y dijo que siempre había querido probar uno, para ver cómo era. Taylor pidió a Noor si quería probar uno con ella, para comparar notas. Noor tiene algo de curiosidad, pero realmente no quiere probarlo. Tiene miedo de desarrollar una adicción y realmente no puede soportar el olor. ¿Qué debería hacer Noor?

Pregunta: ¿Cómo puede usar Noor habilidades de comunicación asertiva para decirle a Taylor cómo se siente?

Escribir algunas ideas para una dramatización que muestre a Noor usando comunicación asertiva para expresar sus puntos de vista. Pensar algunas maneras en que Taylor puede responder, y qué puede hacer Noor.