

APOYO SOCIAL

Dinámicas

1. Se lo cuento a...
2. Dar y recibir.

1. SE LO CUENTO A...

Objetivos:

- Evaluar la percepción de apoyo que tienen los adolescentes respecto a su entorno.
- Que los alumnos tomen conciencia de que , dependiendo del problema que se nos presente, buscamos apoyo en diferentes personas.

Duración recomendada: Aproximadamente, 40 minutos.

Materiales: Folios y lápices.

Desarrollo:

El profesor da a los alumnos las siguientes instrucciones:

“Escribe el nombre de las personas de tu entorno que son más importantes para ti”(aproximadamente 8 personas):

“A continuación, imagina las siguientes situaciones”:

- Te has enfadado con tus padres, ¿A quien de esas personas se lo contarías?
- Tu mejor amigo/a y tu habéis discutido, ¿A quien de esas personas se lo contarías?
- Tienes un problema con un profesor, ¿A quien de esas personas se lo contarías?
- Un grupo de chicos/as en clase se burlan de ti, y esto te está afectando mucho, ¿A quien de esas personas se lo contarías?
- Ahora, imagínate que alguna de esas personas que has elegido tiene un problema. ¿Quién de esas personas crees que te lo contaría?

Posteriormente, los alumnos forman grupos de 4 o 5 personas , en los que cuentan al resto de compañeros , a que personas han elegido y porqué.

Para finalizar, el profesor reflexiona con los alumnos acerca de estas dos ideas:

- Contar con el apoyo de los demás es importante.
- Del mismo modo, que los demás cuenten con nuestro apoyo también es imprescindible.

QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD:

Que sean conscientes de lo útil que es contar con personas de confianza a las que recurrir en caso de necesidad.

Que aprendan la existencia de los diferentes tipos de apoyo y que comprendan que no siempre podemos necesitar el mismo tipo de apoyo, en ocasiones necesitaremos que alguien nos preste algo (apoyo material), que nos de consejos o nos cuente cosas que son importantes para nosotros (apoyo de consejo), o que nos acompañe o comparta su tiempo con nosotros (apoyo de compañía).

2. DAR Y RECIBIR

Objetivos:

-Dar a conocer a los alumnos el significado de asertividad, y que éstos adquieran las habilidades sociales adecuadas para expresar una petición y responder cuando sea otra persona quien la haga.

Duración recomendada: Aproximadamente, 40 minutos.

Materiales: La actividad debe llevarse a cabo en un aula con pizarra.

Desarrollo:

Comienza la actividad con la explicación por parte del profesor, acerca de las diferentes formas en que nos podemos comunicar las personas.

Para ello el profesor escribirá una línea continua en la pizarra, de forma que en un extremo coloque la palabra agresiva, en el otro extremo la palabra pasiva, y en el centro la palabra asertiva.

A continuación, se explica a los alumnos que podemos comunicarnos y expresar nuestras peticiones de varias formas: 1) *una forma pasiva*, en la que no se expresa con claridad lo que se desea y en la que es difícil que seamos capaces de satisfacer nuestras necesidades, entre otras cosas, porque muchas veces los demás ni siquiera llegan a conocerlas; 2) *una forma agresiva*, en la cual se presiona, manipula y, en cierta manera, se coacciona a los demás, deteriorándose con frecuencia la relación que tenemos con las personas de nuestro entorno ya que pueden sentirse utilizadas, manipuladas y poco respetadas; y 3) *una forma asertiva*, en la cual expresamos nuestras peticiones de una manera clara, pero dejando también a los demás la oportunidad de responder con libertad a nuestra petición. En este último caso, las relaciones son más sinceras y las personas implicadas en ellas experimentan una mayor satisfacción con la relación.

Para finalizar, el profesor leerá las tres historias siguientes, e invitará a los alumnos a que digan que estilo de comunicación están usando los personajes

de cada una.

Adjuntamos tres ejemplos de historias:

Ana y Gabi:

A Ana le gustaría ir a merendar esta tarde con Gabi, un amigo suyo, pero no se atreve a pedirselo. Además, necesita que Gabi le imprima un trabajo porque no le queda tinta en su impresora, pero cuando ha intentado decírselo esta mañana en clase, no se ha atrevido. Ha pensado que era mejor buscar otra solución, porque le "daba corte" pedirle ese favor.

De la misma forma, Ana es incapaz de decirle a nadie como se siente, que le molesta o que necesita.

Muchas veces, Ana se siente mal, porque siempre espera a que sea la otra persona la que intuya lo que ella necesita, y esto, con mucha frecuencia, no es así.

Amparo y Carlos:

Amparo acaba de exigir a su mejor amigo que la lleve esta tarde a merendar. Su amigo tiene que acompañarle, aunque haya quedado con otra persona esta tarde.

Amparo, le ha manipulado diciéndole que como él es su mejor amigo, necesariamente tiene que quedar con ella esta tarde.

A Amparo también se le ha terminado la tinta de la impresora, y sin preguntarle a Carlos si le venía bien que se lo imprimiera, le ha llevado el CD con el trabajo.

Alfonso y Cristina:

A Cristina le apetece ir a merendar esta tarde, y le ha preguntado a Alfonso si a él también le apetecería. Ella respeta a su amigo y podría entender que Alfonso hubiera hecho otros planes, o que no le apeteciera ese plan en concreto.

Tiene que entregar el trabajo mañana, y ha llamado a Alfonso para decirle si le importaría imprimirle el trabajo porque se ha quedado sin tinta.

QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD:

Que conozcan las consecuencias que puede tener el comunicarse de forma pasiva o de forma agresiva.

Que adquieran la habilidad de comunicarse de forma asertiva.

Que sepan los beneficios que se obtienen al utilizar la asertividad en la comunicación.

Que sean conscientes de la relación directa entre comunicarse de forma asertiva y experimentar un clima agradable en su clase.