



TÍTULO
PORQUE SOY TU PADRE

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/dhbg7z>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de autoafirmación, Empatía y Habilidades de interacción.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Un hijo manifiesta a su padre su deseo de tocar la guitarra en un grupo. Las ideas que uno y otro tienen al respecto son absolutamente diferentes y el padre aprovecha para exponer su criterio.

REFERENTE TEÓRICO: La autoafirmación es una habilidad necesaria en todos los aspectos de la vida cotidiana. Nos permite mostrar quiénes somos y nuestros criterios. Cuando nos expresamos dentro de la propia familia, el intento no es siempre fácil y hay que buscar fórmulas que faciliten que ese abordaje sea fructífero y tal autoafirmación tenga lugar de manera saludable.

RAZÓN DE SER: A través de las actividades propuestas, el alumnado tendrá la oportunidad de reflexionar acerca de asuntos que querrían expresar a sus padres o a algún otro miembro de la familia y considerar cuál podría ser la mejor manera de hacerlo, poniéndose en su lugar y entendiendo su postura, todo ello, con ayuda de sus compañeros.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor explica que van a ver un anuncio en el que un chico intenta contarle a su padre algunos de sus planes para el futuro inmediato. Les pide que estén atentos y valoren cómo lo hacen cada uno de ellos.

Cuando han terminado de verlo, se les hacen las siguientes preguntas para contestar en gran grupo:

- *¿Cómo creéis que lo ha hecho el chico al hablar con su padre?* (Ha hablado claro, aunque sabe que, probablemente, a su padre no le guste lo que le va a decir)
- *¿Cómo diríais que ha reaccionado el padre?* (diciéndole también muy claro lo que espera de él: que le guste la guitarra española y el flamenco, que es lo que le gusta a él. También el padre sabe que su hijo probablemente no estará de acuerdo con sus gustos)
- *En el fondo, ¿qué están haciendo los dos con sus intervenciones?* (Defender lo que a cada uno le gusta más, lo que querrían hacer o que el otro hiciera, siendo conscientes de que el otro no va a compartir sus criterios. Ahora bien, eso no es impedimento para expresar lo que piensan.)
- *¿Cuál es la reacción de la madre?* (Parece un poco inquieta por el hecho de que puedan terminar discutiendo. En algún momento aprovecha la oportunidad de mandarles a cenar y cortar así la conversación. Su reacción se explica porque muchas veces, cuando expresamos nuestras opiniones y no lo hacemos adecuadamente, o no somos entendidos, pueden surgir problemas y discusiones.)
- *¿Cómo creéis que es la relación entre el padre y el hijo?*
- *¿Qué mensaje creéis que le quiere dar el padre cuando le impide coger jamón del plato?* (Que sea coherente y se mantenga en lo que había elegido, por ejemplo. Aunque merece la pena hacer notar que el padre, a través de ese gesto, le está mostrando que si sigue adelante con sus gustos, con los que él no comparte, será para lo bueno y para lo malo, le costará un precio).

Cuando los alumnos den las respuestas, es interesante orientar las conclusiones hacia las siguientes cuestiones:

El acto de expresar las propias opiniones de forma clara se llama autoafirmarse.

- Para que la autoafirmación sea correcta, no basta únicamente con que sea clara, sino que debe ser respetuosa, es decir, considerar al otro con sus sentimientos y derechos.
- Tener en cuenta sus sentimientos no significa necesariamente que haya que callar lo que uno opina. Lo que significa, principalmente, es que la forma de expresar el mensaje debe ser cuidadosa y empática (es decir, poniéndose en lugar del otro para imaginar cómo se puede sentir cuando reciba el mensaje que tengamos que decirle).
- A veces puede ocurrir que, incluso cuando la opinión se haya transmitido de manera cuidadosa, la persona reciba mal el mensaje, enfadándose o molestándose por lo que se le ha dicho. En esos casos, ha de dejarse claro que, si estamos seguros de que transmitimos la opinión de forma 100% adecuada y aún así el otro se enfada, el problema es de la otra persona, que quizá no tolera que alguien opine diferente a él. Ahora bien, hemos de estar plenamente seguros de haber expresado nuestra opinión con verdadero respeto.
- Hemos de saber, también, que mantenernos en nuestras opiniones y manifestarlas puede costarnos un precio.

2ª Fase

En esta parte de la actividad, se divide a los alumnos por parejas, cada uno con un papel (medio folio será suficiente). En él, escribirán algo que les gustaría poder decirle a alguno de sus padres. Cuando los dos lo hayan hecho, se intercambiarán los papeles, de forma que el otro sepa qué es lo que su compañero quiere comunicarles.

Ahora es cuando, por parejas, se va cada mochuelo a su olivo, es decir, se trasladan mentalmente a la situación de estar en su casa siendo uno el hijo y el otro el padre o la madre y teniendo que enfrentarse a la situación de hablar claro entre ellos para comunicarse lo que han elegido.

Una vez que cada uno tiene el papel del compañero,

se convierte en él: se imagina en la situación en la que su amigo le transmite el contenido de lo que ha escrito a sus padres. El otro, asume el papel del receptor, es decir, su padre o su madre, dependiendo de a quién fuera dirigido el mensaje.

Así, en cada pareja habrá un “alumno” y un “padre”. El alumno transmite el mensaje que su pareja ha sugerido y quien sugirió el mensaje se pone en el papel de sus progenitores.

El ejercicio consiste en que manifiesten al otro su opinión, la que queda recogida en el papel, buscando una forma adecuada de autoafirmarse. El receptor, por su parte, deberá reaccionar como cree que lo haría su padre/madre, de forma que se puedan identificar cuáles pueden ser los principales obstáculos en la comunicación.

Esta distribución de roles tiene dos ventajas:

- Quien transmita el mensaje lo hará de forma más objetiva porque no estará implicado emocionalmente (al no ser lo que él diría, sino lo que su compañero quiere decir)
- Cada uno asumirá el rol de su padre/madre, lo cual favorece un ejercicio de empatía al que los hijos no suelen estar acostumbrados.

3ª Fase

Probablemente, al haberos puesto en la situación de la dinámica anterior hayáis descubierto varias cosas:

- *Por una parte, ver a vuestro compañero expresando lo que vosotros queríais decir seguramente os habrá dado alguna idea sobre cómo hacerlo adecuadamente o, al contrario, qué cosas es mejor no hacer.*
- *Por otra, poner os en el papel de vuestro padre/madre puede haberos proporcionado pistas sobre cómo reaccionará, que sentirán al recibir el mensaje y qué posibles obstáculos podrían surgir en el transcurso de la conversación.*

Será interesante que, si en algún momento decidís utilizar la autoafirmación para hablar esas cuestiones con vuestros padres, podáis tener en cuenta alguna de las cosas que habéis descubierto aquí.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Cuando nos autoafirmamos, solemos expresar el contenido negativo, las cosas que no nos gustan o los cambios que queremos que otros hagan, a veces de forma poco cuidadosa.

Para que esto no ocurra, a continuación se proponen cuatro pasos para asegurarnos de que la autoafirmación esté correctamente hecha:

- Describir la situación tal cual es (no nuestros sentimientos en ella) Ejemplo: Cuando me regañas por algo delante de mis amigos...
- Expresar qué sentimos en esa situación descrita. Ejemplo: ...me siento mal, avergonzado, humillado...
- Pedir un cambio o sugerir otra forma de hacer las cosas. Ejemplo: ...y me gustaría que, lo que tengas que decirme, me lo pudieras decir en privado, cuando no haya nadie delante.
- 4º paso: Agradecer que se nos haya escuchado y anticiparnos, agradeciéndoles también el hecho de que lo vayan a tener en cuenta. Ejemplo: Gracias por escucharme. Sé que lo vas a tener en cuenta para que no me sienta tan mal en otra ocasión.

Para practicar esto, se les puede pedir que alguno de los mensajes que se habían propuesto en las fases anteriores de la actividad puedan expresarse de esta manera.

NOTA: En muchas ocasiones, los chicos intentan saltarse pasos, sin ser conscientes de que los cuatro SON IMPRESCINDIBLES. En tales casos, el docente deberá insistir en que se completen los que faltan, que suelen ser, sobre todo, proponer una alternativa de cambio y reforzar el haber atendido a la petición.