

DESARROLLO SOCIAL

HABILIDADES DE INTERACCIÓN



TÍTULO
DESESPERADO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/gu041p>

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de interacción, Toma de decisiones, Autoestima

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
El anuncio toma en clave de humor las dificultades de interacción de algunos chicos y la necesidad casi imputa de ligar, salir o tener algún tipo de relación con las chicas. La cuestión es que ellas se dan cuenta y no se acercan.



DESARROLLO

1ª Fase

Una vez visto el anuncio, se inicia un debate apoyado en las siguientes cuestiones:

- *¿Qué quiere transmitir el anuncio?* (si te obsesionas por algo se te termina notando y no eres capaz de comunicarte con los demás adecuadamente. Es como el que al hablar en público piensa: "Me estoy poniendo colorado". El rubor es natural, pero es suficiente pensar en él para ponernos más nerviosos y que aumente).
- *¿Por qué crees que no se acercan las chicas?* (Transmite inseguridad, nerviosismo, distancia, etc)
- *¿Qué crees que piensa el chico cuando las chicas no se acercan?* (Puede pensar: "soy un fracasado", lo cual es un error cognitivo que hace que se incremente su malestar. Es más adecuado pensar de manera más realista: No tiene por qué sentarse a mi lado, a lo mejor no se ha dado cuenta de que estoy aquí, no tengo por qué gustarle igual que a mí no me gusta todo el mundo, etc.)
- *¿A las chicas les puede pasar igual con los chicos?* (cualquier persona puede mejorar sus habilidades de interacción con los demás. Las preocupaciones de este tipo suelen ser universales, les ocurre tanto a chicos como a chicas)
- *¿Por qué está tan obsesionado con ese tema? ¿Qué pasa si no está con una chica?* (Hay personas que creen que es lo que tienen que conseguir, que "todo el mundo tiene novia". Pero este pensamiento no es real, mucha gente es feliz sin pareja. Es más beneficioso pararse a pensar en: ¿deseo tener pareja? ¿Qué me va a aportar? En caso de que me interese realmente una persona, ¿qué cosas puedo hacer para acercarme a ella? Estas preguntas son más prácticas y nos permiten decidir cómo actuar)

REFERENTE TEÓRICO: Todos los cambios que tienen lugar durante la adolescencia redundan en una importante revolución respecto a su interés y atracción por otros chicos o chicas (en función de su orientación del deseo sexual que empieza a especificarse en este momento de forma clara). Sienten emociones que no siempre saben cómo expresar y junto al torbellino de sensaciones y hormonas se añade el torbellino de pensamientos. Es una edad en la que aflora un interés creciente por sus iguales y no siempre tienen claro cómo iniciar las interacciones.

RAZÓN DE SER: Entender que se puede aprender a relacionarse con los demás de forma positiva, pero también comprender que, en ocasiones, uno puede verse rechazado, son los objetivos principales de la presente actividad.

Puede ser que cuando nos acerquemos a alguien, o intentemos iniciar una relación con él, éste nos rechace, ¿por qué hay personas que no aceptan ser rechazados? Lo cierto es que a nadie le gusta, pero es

una opción que no podemos descartar. Ante el rechazo, ¿qué podemos hacer? (Pensar que no podemos gustar a todo el mundo, tratar de mantener una relación con esa persona aunque no sea de pareja, etc.)

2ª Fase

El docente lee a la clase el siguiente texto:

Somos muchos los que perdemos la mitad de la vida en desear cosas que podríamos alcanzar si no perdiéramos la mitad del tiempo en desearlas. [Wodleot]

¿Qué nos quiere decir el texto? (plantea que a lo mejor los pensamientos y deseos se pueden convertir en un plan de acción) *Vamos a tratar de hacer caso a Wodleot en el siguiente ejercicio.*

El profesor pide al alumnado que piensen si les gusta alguien, o le apetece acercarse a ese alguien por algún motivo. Acto seguido introduce la dinámica con el siguiente comentario:

Vamos a trazar un plan de acción, pensemos qué es lo que podemos hacer para quedar con esa persona. No tiene que ser necesariamente alguien con el que queramos ligar, puede ser una persona que nos interese como amigo, o con el que tienes que resolver algún tema. Puede ser incluso un profesor para hablar de algún examen.

Entre todos irán confeccionando los pasos a seguir para quedar con la gente. Pueden ir anotándose en la pizarra.

El profesor podrá apoyarse en la siguiente información para ayudar a la clase en su tarea:

PASOS A SEGUIR PARA QUEDAR CON LA GENTE:

1. ¿QUÉ QUIERO?. PIENSA QUÉ QUIERES. Cuál es el fin. (Simplemente quedar para tener contacto con el otro, realizar una actividad concreta en común...).

Recuerda que la otra persona es libre para decirte no o cambiar el plan. Prepárate para ello.

2. MOMENTO Y LUGAR. Elige el MOMENTO Y LUGAR ADECUADO (si está ocupado o hay demasiada gente, mejor esperar.)

3. CHARLA. SALUDA Y ENTABLA CONVERSACIÓN, procurando crear un buen clima (actitud positiva, sonríe, acércate con cuidado, mira a los ojos).

4. TU PROPUESTA. Di CLARAMENTE LO QUE DESEAS (Ej. Me gustaría poder hablar contigo...)

5. RESPUESTA. Si...

- ACEPTA, muéstrale tu satisfacción.
- TE DICE QUE NO, puedes insistir o proponer otra actividad, pero sin presionar. Si sigue en negativa, muestra que lo comprendes y no utilices estrategias para tratar de convencerle. La gente tiene derecho a decir no. No te hundas, puede que otras personas te digan que sí.

3ª Fase

El docente pide a la clase que, individualmente, propongan un listado de pensamientos positivos para el caso de que alguien que les gusta no les prestase demasiada atención.

EJEMPLO DE ARSENAL DE PENSAMIENTOS POSITIVOS (material de apoyo para el docente).

- No tengo que ser siempre perfecto/a.
- Para ser feliz no hay que estar con una chica/o.
- No tengo que estar siempre feliz, puedo tener emociones negativas y sentirme ansioso/a o deprimido/a.
- Soy una persona valiosa pero no tengo por qué tener éxito en todo aquello que hago, aunque si me esfuerzo siempre puedo mejorar.
- Si estoy triste o deprimido/a tengo que recordar

que no dura para siempre.

- No me tengo que comparar con los demás y de hacerlo no sólo me fijaré en lo malo sino que también hay cosas en las que destaco sobre los demás.
- Las demás personas no son las culpables de mis problemas. Yo soy el responsable o al menos siempre hay algo que yo pueda hacer para solucionarlos.
- El mundo no es siempre como me gustaría que fuera.
- Las demás personas no tienen que cumplir siempre lo que espero de ellas.
- Es normal ser rechazado/a alguna vez. Estar solo es una oportunidad para conocernos más a nosotros mismos.
- No necesito amor y aprobación de todos para sentirme bien conmigo mismo/a.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Esta actividad permite perfectamente un ensayo en el aula por parte de voluntarios sobre qué hacer si nos dicen que no (Con el objetivo de pasar a la acción, no quedarse parados). Además, se puede trabajar en grupo, las ventajas de no estar en pareja, sobre todo para que ellos lo desmitifiquen y se quiten la presión que algunos adolescentes tienen sobre este asunto.