



TÍTULO CRÍTICOS

AUDIOVISUAL

<http://hyperurl.co/62u185>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Habilidades de interacción, Empatía, Identificación y expresión emocional, Habilidades de autoafirmación.

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR

Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA

De 14-16 años

SINOPSIS

Un chico y su grupo están dando un concierto en un local. Cuando empiezan a tocar les interrumpen distintas personas del público para indicarles cómo deben hacerlo. Cada uno de ellos les da una opinión distinta hasta que el grupo de música lo decide por sí mismo.



REFERENTE TEÓRICO: Una habilidad básica en la interacción con los demás es la de poder expresar nuestra opinión y poder pedir cambios en la conducta del otro. Muchas veces supone una dificultad ya que se teme la reacción que pueda causar. Sin embargo, la probabilidad de que el otro reaccione negativamente disminuye cuando nos expresamos respetuosamente.

RAZÓN DE SER: A través de este anuncio y mediante una dinámica grupal, el alumnado tendrá la oportunidad de practicar el modo de realizar críticas constructivas y expresar su opinión de una forma adecuada, basada en los principios de la asertividad.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor inicia la sesión con la presentación de una imagen para romper el hielo. Se trata de una ilusión óptica clásica: "La vieja y la niña". A partir de la imagen, pregunta:

Me gustaría que de uno en uno os fijarais bien en esta imagen y me contestarais a esta pregunta: ¿Qué se ve en esta imagen?

Los alumnos van contestando de uno en uno. Unos ven una chica, otros ven una anciana, otros ven las dos y otros tendrán dificultades para verlas. El docente se asegura de que toda la clase vea las dos imágenes para pasar a decirles:

Lo que ha pasado es un ejemplo de la vida cotidiana: Ante una misma situación cada persona tiene un punto de vista diferente, una opinión distinta. Cada opinión no es ni mejor ni peor y por ese motivo es digna de todo el respeto. El problema puede surgir cuando al dar nuestra opinión, o querer que otros la cambien, no sabemos cómo hacerlo de manera constructiva.

En la sesión de hoy vamos a aprender a hacer críticas constructivas y a recibirlas, ya que en la vida nos vamos a encontrar con numerosas situaciones que van a poner a prueba esta habilidad.

Se proyecta el anuncio.

Una vez visionado, se abre un pequeño debate que dará pie a la dinámica que se va a realizar posteriormente:

- ¿Qué es lo que ha ocurrido?
- ¿Cómo creéis que se siente el cantante ante los comentarios?
- Si vosotros fuerais el cantante o algún miembro del

equipo ¿qué haríais?

- ¿Qué os parece lo que hacen los distintos miembros del público? ¿Por qué?

La historia de este anuncio puede darse en la vida real. Por ejemplo, cuando estamos haciendo un trabajo con mucho esfuerzo del que estamos orgullosos y viene alguien y nos dice que no está bien, que es un desastre, etc., o cuando opinan sobre nuestros gustos y preferencias. ¿Qué más ejemplos se os ocurren a vosotros? Poned algún ejemplo de una crítica bien hecha que hicisteis a alguien y de una crítica que os gustaría haber realizado y no lo habéis hecho porque no sabíais cómo hacerlo (por ejemplo a una amiga, a un familiar querido, etc.). Recordad que hacer una crítica no es quejarse de algo, sino indicar, de manera adecuada, nuestro interés por cambiar el comportamiento del otro.

Se genera un listado de situaciones que pueden dar pie al desarrollo de la actividad siguiente (si el profesor las considera apropiadas). De este modo, los alumnos se sentirán más identificados y la motivación por participar será mayor.

2ª Fase

A continuación vamos a comprender mejor de lo que estamos hablando y vamos a ir aprendiendo nuevas maneras de realizar y aceptar críticas recordando que todas las personas tenemos una serie de "derechos asertivos".

DERECHOS ASERTIVOS

Cada persona tiene derecho a...

...tener sus propias opiniones y a que sean respetadas;
...tener y expresar sus propios sentimientos y opiniones aunque los demás no las compartan o acepten;
...pedir un deseo, un cambio de comportamiento (teniendo en cuenta que podemos recibir una negativa sin sentirnos mal por ello).

El docente explica al alumnado que una buena manera para pedir cambios en la conducta del otro y expresar nuestra opinión con respeto es mediante el empleo de la *oposición asertiva*:

- Contacto ocular continuado, volumen y tono firme de voz.
- Descripción de la situación o conducta que se desea cambiar. (Ejemplo: *Habitualmente, cuando me pongo la camiseta azul, sueles hacer algún comentario como: ya estás otra vez con ese trapo horroroso o me dices que parezco un pitufo...*).
- Expresión de entendimiento: empatizar con el otro y decirle que entendemos su postura, con expresiones como "Yo entiendo..." (...Entiendo que no te guste...). queremos que se repita el comportamiento de forma sincera y sin atacar. Si es necesario expresamos nuestros sentimientos con expresiones como Yo me siento... (Ejemplo: ... pero a mí sí, por eso me la pongo. Me molesta que me hagas ese comentario...).
- Petición de cambio con expresiones como Preferiría..., Me gustaría..., etc. (Ejemplo: ...Por favor, me gustaría que no lo volviesses a hacer. ¡Gracias! Al fin y al cabo tengo derecho a vestir como me da la gana.)

Es importante que el docente deje claro al alumnado que con esta técnica la probabilidad de enfado por parte del otro y de inicio de una disputa es menor; debe considerar que para esto se debe:

- Emplear la asertividad (tratar al otro en un plano de igualdad y respeto teniendo en cuenta sus sentimientos).
- Utilizar mensajes Yo, del tipo :Yo creo que..., A mí me parece..., Yo pienso que..., etc.
- Pensar qué se va a decir.
- Evitar juzgar a la persona.
- Expresar emociones: Me siento.

También introducirá aspectos a tener en cuenta a la hora de recibir críticas de manera adecuada:

- Intentar escuchar atentamente lo que nos están diciendo.
- Pedir aclaraciones si fuera necesario. Deja que hable, luego pregunta.
- Si entendemos la postura del otro: comprometerse a

rectificar lo que entendemos y reconocemos mejorable o, si lo necesitamos, solicitar alternativas.

- Si no consideramos justa la crítica: Esperar a que exprese su parecer y cuando esté más tranquilo, expresar nuestros sentimientos y negar con asertividad (sin herir al otro ni crearle incomodidad) lo que creemos improcedente o inadecuado.

Una vez realizada la explicación anterior, se divide a la clase en dos grupos iguales y se les pide que se coloquen de pie formando dos círculos concéntricos (uno dentro de otro, de manera que los alumnos se encuentren por parejas cara a cara, los del círculo interior mirando hacia fuera y los del exterior hacia dentro).

Cada pareja debe establecer una conversación siguiendo las siguientes indicaciones dadas por el docente (en el caso de que se decida utilizar las situaciones surgidas en la fase anterior, no será necesario trabajar sobre el ejemplo mencionado a continuación, los alumnos lo harán sobre los propuestos anteriormente):

Os vais a imaginar que cada pareja sois hermanos y compartís la misma habitación. Los miembros del círculo de dentro acabáis de recoger el cuarto con mucho esmero. De hecho, habéis dejado de salir al parque para hacerlo. Algunas cosas las habéis cambiado de lugar.

Los del círculo exterior vais a imaginar que habéis tenido un día muy cansado y estáis preocupados porque mañana tenéis un examen. Cuando llegáis a casa os encontráis con que vuestro hermano acaba de cambiar todas vuestras cosas de sitio y la habitación no os gusta nada como ha quedado. Encima no podéis encontrar los apuntes.

Tenéis que dar la opinión a vuestro hermano realizando una crítica adecuada según lo que acabamos de aprender.

Una vez realizadas las críticas, el docente pide a las dos ruedas que giren una posición cada una en el sentido contrario a la de la otra, de manera que surja una nueva

pareja. Se hace lo mismo pero cambiando los papeles. El círculo de dentro realiza las críticas y el de fuera las recibe. Así hasta que se hayan efectuado 3-4 ensayos.

Posteriormente, el docente les pregunta cómo se han sentido y las dificultades que han surgido.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

El profesor puede crear una "caja de pensamientos positivos" en la que introduzca de uno en uno los "derechos asertivos". Cada día, un voluntario leerá en voz alta un derecho elegido al azar, a partir del cual, se abrirá un debate sobre su significado y la aplicación del mismo.

Las frases o pensamientos pueden ser:

- "Aunque a veces las cosas no salen como esperaba, me siento bien pues lo hice lo mejor que pude".
- "No tengo que dejar de ser quien soy para que me acepten".
- "Probar cosas nuevas me hace feliz pues aprendo algo y sigo creciendo".
- "Si discrepo, los demás no tienen que rechazarme. Estoy siendo yo mismo".

DOCUMENTO DE APOYO PARA EL DOCENTE

Elementos que definen la Habilidad de hacer críticas:

- Marco mis OBJETIVOS.
- Elijo el MOMENTO adecuado
- DESCRIBO la situación y/o conducta a criticar, evitando entrar en descalificaciones personales.
- EXPRESO mis sentimientos con MENSAJES YO.
- SUGIERO cambios con MENSAJES YO.
- Anticipo las CONSECUENCIAS BENEFICIOSAS.
- Pido opinión e intercambiamos información y posibilidades.
- Ofrezco AYUDA.
- REFUERZO la aceptación de la crítica.
- REFUERZO el cambio operado.

Si la persona NO nos interesa o es crítica manipulativa: - BANCO DE NIEBLA, que consiste en responder:

- Sin negar la crítica ni contraatacar con otra.
- Aceptando la posibilidad de que tenga razón.
- Aceptando la parte de verdad que la crítica contenga.
- Sin ironizar ni justificarse: un exceso de explicaciones es dar argumentos para que nos sigan criticando.

Si la persona y/o la crítica nos interesa:

- **INTERROGACIÓN NEGATIVA**, nos ayuda a suscitar críticas adecuadas en el otro, con expresión honrada de su opinión:
 - Pidiendo su opinión sobre nosotros con preguntas.
 - Escuchando activamente sin interrumpir.
 - Centrando y concretando la crítica.
 - Dando alternativas para solucionar el problema.
 - Sin sarcasmo ni ironía, valorando su comunicación.
- **ACEPTAR CRÍTICAS**. Si las críticas son ciertas,
- **ASERCIÓN NEGATIVA** que consiste en aceptar la crítica centrandolo la acción en la búsqueda de soluciones:
 - Sin excusas.
 - Sin negar la crítica.