

# **GRADÚATE EN CONVIVENCIA**

## **2022-2023**



**#QUENOTECOMANELTARRO**

## INTRODUCCIÓN

**La Estrategia Logroño Intercultural del Ayuntamiento de Logroño** tiene entre sus retos la mejora de la convivencia intercultural en todos los ámbitos de la ciudad, así como promover una interacción positiva entre la diversidad existente.

En esta línea, tiene programada la realización de actuaciones en los centros educativos de la ciudad, espacios considerados imprescindibles en los que trabajar por el refuerzo de las relaciones positivas en la comunidad educativa.

Como ya se viene realizando en cursos anteriores, se plantea un pequeño proyecto que culmina con la celebración del **Día de la No Violencia y la Paz**.

Este año, el tema elegido para trabajar en las aulas es el de la cooperación como actitud para la buena gestión de los conflictos y la mejora de la convivencia.

En ese sentido, queremos dotar de continuidad al proyecto "Gradúate en Convivencia" iniciado en el curso 2017-2018.

Este año el proyecto cuenta con el subtítulo "**Un viaje necesario**". El enfoque es trabajar por la convivencia intercultural desde la cooperación y los buenos tratos entre todos como tarea preventiva de la discriminación desde la estrategia de la comunicación no violenta.

Para ello, continuamos con las aventuras de la Banda de Supercuidados, creados en el curso 2019-2020 a partir de las cualidades del alumnado de los centros educativos de Logroño y que va creciendo año tras año. En esta ocasión, se encuentran a Mila y Melo, dos personajes que están realizando un viaje para conocer cómo conviven los habitantes de distintas ciudades y cómo alcanzar una ciudad orgullosa de su diversidad.

Así mismo, una vez realizada la unidad didáctica, os invitamos a celebrar conjuntamente el Día Escolar de la No Violencia y la Paz 2023 en el Ayuntamiento junto con los demás centros educativos de la ciudad para visibilizar el compromiso por la convivencia en los centros escolares de Logroño, ciudad inclusiva y orgullosa de su diversidad y perteneciente a la Red Española de Ciudades Interculturales (RECI).

## OBJETIVOS DEL PROYECTO "GRADÚATE EN CONVIVENCIA: UN VIAJE NECESARIO"

- Adquisición de estrategias de regulación de conflictos de manera no violenta.
- Conocer las diferentes posturas desde las que se puede afrontar un conflicto y saber elegir en cada momento cuál es la más adecuada.
- Promover el enfoque de cooperación como actitud con la que todos ganamos.
- Trabajar desde el respeto y el conocimiento mutuo para mejorar las relaciones personales y la convivencia desde la perspectiva de la diversidad.

### **ADAPTACIÓN DEL PROYECTO:**

La propuesta que presentamos es flexible. Cada uno de los centros encontrará, en el marco de su funcionamiento habitual, el encaje para la realización de las actividades propuestas.

Para facilitar la adaptación, se ha dividido el Proyecto en varias sesiones; sin embargo, todas las actividades propuestas están claramente vinculadas, por lo que se puede realizar en una o dos sesiones de trabajo. Recomendamos a los maestros que realicen una lectura completa del proyecto para poder tener una visión global de la propuesta y poder utilizar los recursos teóricos facilitados.

Desde el juego y la dinamización, pretendemos trabajar contenidos específicos relacionados con las actitudes personales ante situaciones de conflicto con herramientas de comunicación no violenta, con el fin de favorecer la convivencia dentro de los espacios educativos.

Se proponen tres sesiones de actividades, cada uno de los cuáles con dinámicas específicas que podrán ser realizadas total o parcialmente por parte de las personas que lo dinamizan, dependiendo del grupo y la disponibilidad de su desarrollo.

### **SESIONES PROPUESTAS:**

**Sesión 1: El conflicto como oportunidad de mejora.**

**Sesión 2: La cooperación como modelo de convivencia pacífica.**

**Sesión 3: ¡Tenemos superpoderes!**

## SESIÓN 1: EL CONFLICTO COMO OPORTUNIDAD DE MEJORA

### Objetivos:

- Saber identificar situaciones de conflicto.
- Reflexionar sobre las diferentes maneras de afrontar el conflicto.
- Aportar herramientas para una gestión positiva.

**Duración:** Aproximadamente 1 hora.

### Materiales:

- Vídeo 1: <https://youtu.be/guUPIwrPpIY>
- Vídeo 2: <https://youtu.be/3cje3e4OF-0>
- Conceptos clave.
- Cuento "Flautista de Hamelin".
- Anexos 1 y 2.

### Estructura de la sesión 1:

1. Vídeo 1: introducción. <https://youtu.be/guUPIwrPpIY>
2. Actividad de desarrollo: Dinámica: "El flautista de Hamelin". La presentación está incluida en el vídeo previo. Se adjunta en el Anexo 1 el inicio del cuento como apoyo para el/la docente.

Se divide al alumnado en cuatro grupos. Cada uno de ellos debe representar un final para el cuento. (Anexo 2)

- Al primer grupo se le da este final (COMPETIR): el flautista se lleva a los niños por no pagarle lo que han acordado.
- Al segundo grupo se le da este final (CEDER/ACOMODARSE): el flautista se conforma con los 10 florines y se marcha.
- Al tercer grupo se le da este final (NEGOCIAR): al no pagarle lo acordado, el flautista se lleva a los niños del pueblo hasta que no cumplan el compromiso. El pueblo y el flautista negocian cómo resolver el conflicto. Ambas partes ceden algo. El pueblo paga la mitad de lo acordado y el flautista sólo devuelve a la mitad de los niños.
- Al cuarto grupo se le da este final (COOPERAR): al no pagarle lo acordado, el flautista se lleva a los niños del pueblo hasta que no cumplan el compromiso. El pueblo y el flautista hablan para ver cómo resolver el conflicto. El pueblo decide pagarle lo acordado en plazos y el flautista devuelve a todos los niños.

Durante 20 minutos, los grupos ensayan sus finales. Cuando todos estén preparados se pasa a la interpretación de los finales delante de toda la clase.

Se aprovecha este momento para decir cómo se ha sentido cada parte en cada uno de los finales, y comentar las ventajas e inconvenientes derivados de cada forma de afrontar el conflicto (quién gana y quién pierde en cada caso).

## Un viaje necesario

Se llega a la conclusión de que la cooperación es la mejor solución, ya que nadie renuncia a su propósito y todo el mundo gana. En la negociación cada parte pierde algo y gana algo, en la competición, una parte pierde y otra gana, en la postura de acomodación, la parte que cede pierde y la otra parte gana. Habría otra postura, que es la de evitar el conflicto; en ese caso, ninguna parte sale ganando.

En este punto se pueden remarcar varios aspectos:

- La importancia de tener en cuenta a todas las partes: en el caso de la cooperación, cuanto mayor sea la relación existente, será más probable poder cooperar para conseguir la transformación del conflicto en una situación beneficiosa para todas las personas. Por lo tanto, es muy importante realizar acciones y actividades que promuevan el encuentro y la interrelación entre el alumnado, para que el grupo esté más cohesionado, haya un mayor y mejor entendimiento y cuando surja algún conflicto, sea más fácil gestionarlo de manera positiva.

- La importancia de los cuidados: de cuidarnos entre todos y todas, tratarnos bien, respetando opiniones, necesidades, intereses, ..., valorando tanto lo que nos une como las cualidades que nos hacen diferentes y la riqueza de ponerlas al servicio del grupo para fortalecerlo. Cuando nos conocemos más, nos comprendemos mejor, y eso siempre va a ser positivo para la convivencia en el aula.

3. Vídeo 2: Recogida de ideas de la primera sesión. <https://youtu.be/3cje3e4OF-0>

## CONCEPTOS CLAVE: (Apoyo para el/la docente).

**CONFLICTO:** "los conflictos son situaciones en las que dos o más personas, grupos, etc., están en oposición o desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles o son percibidos como incompatibles"

Los conflictos no son buenos ni malos, y suponen una oportunidad en sí mismos para que una situación se transforme en algo positivo para ambas partes si se gestiona de manera constructiva.

## Qué postura adoptamos ante un conflicto.

El modo en que nos enfrentamos al conflicto en un momento determinado es producto de muchos factores: experiencias pasadas, estilos personales, comprensión del conflicto, nuestras percepciones, ...

Cualquier persona es capaz de comportarse de distintas maneras, dependiendo de las situaciones.

1. Competir/confrontar/enfrentarse/forzar (ganar/perder). Hay mucha preocupación por los deseos propios, se piensa sólo en uno mismo y no en la otra parte. La actitud predominante es la competitiva. Yo gano, tú pierdes.
2. Negociar/convenir (ganar algo/perder algo). No dejo de preocuparme por lo mío, pero también considero lo que la otra persona quiere. Hay un esfuerzo por llegar al punto medio entre las dos posturas, decidir cómo repartir... cada parte cede un poco. Ambas partes ganan algo, pero también pierden algo.
3. Acomodarse/ceder (perder/ganar). No me preocupo por lo mío y sólo busco satisfacer los deseos de la otra parte. No me enfrento, siempre cedo y acepto lo que los/as demás quieren. Yo pierdo y tú ganas.
4. Cooperar/colaborar (ganar/ganar). En esta postura ambas partes tienen en cuenta al otro y se preocupan de que todas consigan sus objetivos. Todo el mundo gana.
5. Evitar/eludir/pasar/huir (perder/perder). Se evita el conflicto a toda costa, no se afrontan directamente los problemas, no importa ni lo que "yo deseo" ni lo que "el otro quiere". Todo el mundo pierde.



Todas las posturas pueden ser válidas en algún momento. A veces no estamos preparados/as para afrontar un conflicto y es mejor evitarlo hasta estar más seguro/a de poder hacerlo, o en ocasiones debemos competir para defender nuestros derechos si la otra parte no los reconoce. Lo importante es ser consciente de qué postura adoptamos en cada momento, y no resignarnos a utilizar siempre la que nos resulte más cómoda. Y saber que, aunque en la negociación podemos acabar medianamente satisfechos por el acuerdo adoptado, será con la cooperación cuando se consiga la mayor satisfacción al tener en cuenta a todas las partes.

## SESIÓN 2: COOPERACIÓN COMO MODELO DE CONVIVENCIA PACÍFICA

### Objetivos:

- Fomentar la empatía.
- Fomentar la creatividad para la búsqueda de soluciones.
- Mejorar las relaciones afectivas en el grupo clase.
- Fomentar la convivencia y la cooperación, evitando la discriminación y los prejuicios.
- Manifestar solidaridad y compañerismo, rechazando actitudes agresivas o de rivalidad.

**Duración:** Aproximadamente 1 hora.

### Materiales:

- Vídeo 3: <https://youtu.be/I97V9naRvmE>
- Sillas.
- Música.
- Globos o balones.

### Estructura de la sesión 2:

1. Vídeo 3: presentación de la actividad. <https://youtu.be/I97V9naRvmE>
2. Actividad de desarrollo: "Juegos cooperativos". Realizar varios juegos cooperativos, se adjuntan algunas propuestas y se realizarán las que se vean convenientes según espacio y tiempo disponibles para la sesión.

• **Llevando el balón:** Los niños se organizan por tríos (al menos dos personas por grupo). Se selecciona un recorrido con una salida y una meta. Tendrán que llevar un balón entre cada trío, pero sin tocarlo con las manos y sin que el balón toque el suelo. Por ejemplo, espalda con espalda, o lo que se les ocurra. Si el balón se les cae, tendrán que volver a la línea de salida. La pareja que llegue antes a la meta será quien gane el juego.

Puesta en común: ¿Cómo se han sentido al depender de otras personas para conseguir el objetivo? ¿Ha sido fácil o difícil? ¿Ventajas de hacerlo juntos? ¿Cómo habría sido si lo tuvieras que hacer solo (sin manos y sin tocar el suelo), más fácil, más difícil, más aburrido, ...? Poner ejemplos reales de la cooperación en trabajos en equipo.

• **Yo empujo, Tú empujas, empujamos:** Se dispone la clase como un espacio abierto, se agrupa el alumnado por parejas y colocados frente a frente, mano contra mano, uno/a comienza a empujar, la otra persona se deja empujar y luego empuja ella, jugando con las fuerzas de cada mano. Luego se sientan en el suelo espalda contra espalda y tienen que intentar levantarse las dos personas a la vez.

Puesta en común: se trata de ver cómo nos sentimos cuando nos llevan y cuando llevamos, y cómo nos sentimos cuando cooperamos, si ha habido alguna dificultad para realizar el ejercicio, si alguna vez sentimos que se nos empuja a hacer cosas que no queremos, ...

• **Sillas cooperativas:** Consiste en que los participantes de la dinámica han de subirse todos encima del número de sillas que tengan, no pueden tocar el suelo. En este juego, o ganan todos o pierden todos, si alguien toca el suelo pierde todo el grupo, por eso lo importante es el compañerismo y la cooperación. Es importantes estar atentos a la música.

El juego consiste en colocar las sillas y cada participante se pondrá delante de su silla. Quien

dirige el juego tiene que conectar la música. En ese momento todos los/as participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música todo el mundo tiene que subir encima de alguna silla, no puede quedar nadie con los pies en el suelo. Una vez conseguido, se quita una silla y se continúa el juego con todos/as los/as participantes, sin eliminar a nadie. El juego sigue siempre la misma dinámica, es importante que todo el mundo suba encima de las sillas. El juego se acaba cuando es imposible que suban todos/as en las sillas que quedan.

Puesta en común: Lo importante es ver si todos/as se ayudan entre sí y que no hayan discriminado a nadie, porque si no, pierde toda la clase. ¿Cómo se han sentido? ¿Ha sido fácil o difícil? ¿Se pensaba en los demás o sólo se buscaba salvarse uno/a mismo/a?

- **Libros en alto:** Cada estudiante se coloca un libro en la cabeza, se pone la música y empiezan a bailar, si se les cae tienen que quedarse quietos/as, sólo pueden volver a bailar si un/a compañero/a les ayuda a colocarse el libro en la cabeza. El objetivo será que todos/as bailen el máximo tiempo posible mientras dura el juego.

Puesta en común: ¿Hay mucha gente bailando o quietos/as? ¿Quién ha ayudado a otros/as? ¿Por qué? Los/as que han ayudado ¿por qué lo han hecho? ¿no tenían miedo de que se les cayera el libro? ¿Cómo se han sentido al ayudar? ¿cómo se han sentido al ser ayudados/as? ¿cómo se han sentido los/as que estaban quietos/as? ...

- **Dinámica de los 2 burros:** Se formarán parejas que se colocarán espalda contra espalda con los brazos entrelazados en una línea en mitad del aula. Se contará al grupo la historia de Los 2 Burros: Los animales necesitaban comer y querían hacerlo de manera inmediata, cada miembro de la pareja representa a un burro. Para comer tienen que llegar hasta la pared que tienen delante. Necesitan hacerlo lo más rápido posible, se les da 1 minuto para conseguirlo.

Pistas para el/la docente: Lo normal es que cada uno/a tire hacia su pared, sin pensar en el otro/a. Se tienen que dar cuenta de que si siguen con esa actitud y sin hablar ninguno de los dos comerá. Tienen que llegar al acuerdo de ir primero a una pared y luego a la otra. Algunos de los resultados posibles son que los burros sigan haciendo fuerza cada uno hacia su lado y morir de hambre. Acordar que primero coma uno y luego el otro, o que se compartan el heno y coman los dos burros al mismo tiempo de las dos paredes.

Puesta en común: ¿Han conseguido comer los dos burros de la pareja? ¿Uno solamente? ¿Ninguno?

Para los que no llegaron a un acuerdo, ¿Les hubiese gustado llegar a un acuerdo? ¿Por qué creen que no lo consiguieron si era su deseo hacerlo y tenían la necesidad? ¿Quién cree que ganó al no haber acuerdo? ¿Se puede pensar que ambos perdieron al no acordar?

Los que llegaron a un acuerdo, ¿qué decidieron hacer?, ¿están los dos conformes? ¿Alguno siente que perdió o ganó? ¿Consiguieron lo que buscaban? En la negociación, ¿pensaron en la necesidad del otro y cómo ayudarlo a que consiga su objetivo, sin dejar de conseguir el propio?

Como conclusión se puede destacar que la cooperación elimina las trabas en la negociación. Que mediante el diálogo y la asertividad (tener claros tus principios y valorar los del otro) y la empatía (ponerte en el lugar del otro comprendiendo sus intereses y necesidades) se consigue que todos ganen y logren los objetivos. Tratarnos bien, cooperar, conocernos, ayudarnos, respetarnos, ... hace que la convivencia sea mejor y cuando surjan conflictos sepamos gestionarlos.



## SESIÓN 3: ¡TENEMOS SUPERPODERES!

### Objetivos:

- Saber comunicar de manera asertiva.
- Aprender la técnica de los "mensajes yo".
- Identificar cualidades positivas en los demás.
- Valorar la importancia de los afectos positivos en la autoestima de la persona.
- Comunicar de forma directa y sincera lo que nos gusta de la gente que nos rodea.
- Saber agradecer los cumplidos.
- Fortalecer las relaciones del grupo y saber cuidarse entre todos para mejorar la convivencia.

**Duración:** Aproximadamente 1 hora. (Un poco más para los centros que no tienen personaje puesto que se realiza en esta sesión)

### Materiales:

- Vídeo 4: <https://youtu.be/i4qIPcwwEsk>
- Vídeo 5: [https://youtu.be/V7j\\_eTrMik](https://youtu.be/V7j_eTrMik)
- Anexo 3 (para los centros que no tienen personaje)

### Estructura de la sesión 3:

1. Vídeo 4: Recogida de la sesión anterior y presentación de la primera dinámica. <https://youtu.be/i4qIPcwwEsk>
2. Actividad de desarrollo: Dinámica de la comunicación asertiva. En esta dinámica se trabaja la manera de comunicarnos para poder ser personas asertivas.

La presentación de la actividad se incluye en el vídeo:

"A veces tenemos momentos en que no sabemos muy bien cómo comportarnos. Entonces para salir de esta situación, podemos comportarnos como los ratones, escondiéndonos, sin dar la cara o incluso haciendo cosas que no queremos, por ejemplo, cuando mentimos o cuando nos burlamos de otra persona porque los demás también lo hacen... Podemos portarnos como elefantes, cuando pisamos a los demás, nos reímos de ellos o ellas, les quitamos sus cosas en vez de pedirselas, les insultamos, etc. Nos portamos como personas cuando decimos lo que queremos, cuando somos amables con nuestras compañeras/os, sabemos reconocer si nos hemos equivocado, etc. "

El ejercicio de hoy consiste en descubrir en distintas situaciones qué haría un ratón, un elefante y una persona.

A continuación, se presentan una serie de situaciones (a variar según la clase):

- Mi amiga me pide mi juguete favorito, pero no se lo quiero dejar.
- Un compañero de clase se mete conmigo y me quita los lápices y pinturas.
- Le tengo que decir a mi compañera que le he roto el juego que me prestó.

En cada una de las situaciones se pregunta lo siguiente:

- ¿Qué haría un elefante? ¿Cómo se sentiría y el otro niño o niña?
- ¿Qué haría un ratón? ¿Cómo se sentiría y el otro niño o niña?
- ¿Qué haría una persona? ¿Cómo se sentiría y el otro niño o niña?

Alternativas de respuesta:

- "Preferiría no dejártelo porque me gusta mucho y no quiero que se estropee". (Optar por decir la verdad - asertiva).
- "A ti no te lo dejo ni en bromas, que con lo bruto que eres seguro que me lo rompes". (Negar descalificando a la otra persona - agresiva).
- "Pues... no te lo puedo dejar porque mi prima vino a casa y me dijo que... no se lo dejara a nadie...". (En definitiva, una gran mentira - pasiva).

3. Vídeo 5: presentación de la siguiente dinámica. [https://youtu.be/V7j\\_eTrMik](https://youtu.be/V7j_eTrMik)
4. Actividad de desarrollo: Dinámica de los círculos. En esta actividad se trabaja la expresión de afectos positivos entre los miembros de la clase. Se pretende con ella que todo el mundo se diga algo positivo, con independencia del grado de relación que se tenga. El mensaje para transmitir es "todas las personas tienen algo bueno".

El profesorado organiza a todos los alumnos/as en dos círculos, uno interior y otro (rodeándolo) exterior, de forma que queden dispuestos frente a frente. A la orden del profesor/a cada círculo va a girar en una dirección diferente. A una señal se para el grupo y cada niño o niña se queda frente a otro miembro de clase, en ese momento debe decirle algo que le gusta de él o ella. Comenzar la interacción con la expresión "Me gusta...". Por ejemplo, "me gusta lo bien que dibujas"; "me gusta tu pelo"; "me gusta que juegues conmigo" ... Se repite las veces que se vea conveniente. Cada niño lleva un papel donde irá apuntando las cosas que le van diciendo.

Los mensajes positivos pueden referirse a la forma de vestir o aspecto físico, a la forma de ser o comportarse de esa persona o a las cosas que hace o dice. Al realizar esa expresión es importante hablar en primera persona y acompañarlo con el lenguaje no verbal adecuado (el cuerpo orientado hacia ella, mirada a la cara y con una expresión facial sonriente y un tono suave).

Puesta en común: ¿Cómo se han sentido al decir cosas positivas a los demás? ¿nos gusta o no que nos digan cosas bonitas?, ¿cómo nos sentimos cuando nos las dicen? ¿sería bueno decírselo a otras personas? ¿Cómo afecta a la clase lo que cada uno aporta? ¿En qué se beneficia de tener todas estas capacidades entre sus miembros?

### **PARA LOS COLEGIOS QUE TODAVÍA NO TIENEN PERSONAJE:**

5. Todos tenemos superpoderes: Vamos a crear un personaje con los superpoderes de la clase. Se llama "Supercuidados". Se trata de que entre todos reunamos en una persona ficticia todas las cualidades positivas que se han recogido en la actividad anterior. Se trata de diseñarlo en cooperación recalcando las cualidades. El/la docente estará atento a temas de género, diversidad cultural, funcional,... para buscar representar a toda la clase. Se hará una ficha con las características y superpoderes del personaje. Y posteriormente, el humorista gráfico Carlos Sacristán, Tris, realizará un dibujo que plasme las ideas del alumnado.

*Anexo 3.*

### **CONCEPTOS CLAVE: (Apoyo para el/la docente).**

**ASERTIVIDAD:** La comunicación es básicamente la forma en la que se transmite un mensaje entre un emisor y un receptor, pero cuando hablamos de comunicación asertiva o asertividad, incluimos la actitud de esa comunicación, ya que es la forma en la que una persona expresa sus opiniones desde el respeto hacia el otro, de una forma clara y pausada.

Hay situaciones en las que resulta más difícil ser asertivo/a, porque requiere un esfuerzo para ser conscientes de lo que pasa y expresarlo de una forma directa, honesta y sincera. La persona asertiva, en esas situaciones, intenta llegar a una solución que le permita expresar sus deseos a la vez que contempla los deseos y necesidades de la persona de enfrente. En eso, se diferencia claramente de la persona agresiva (elefante) que impone y arrasa con su criterio, o de la persona pasiva (ratón) que hace lo que sea por no caer mal. Todos y todas utilizamos los tres tipos de respuesta y es importante percibir cuándo las actuaciones propias responden a patrones de personas, cuándo de elefantes y cuándo ratones.

### **Características de la comunicación asertiva:**

- Trata de mostrar los deseos de una persona o lo que anhela, pero siempre de manera educada y honesta.
- Se evitan los reproches personales, los ataques constantes o recurrir a informaciones hirientes que desacrediten a la otra persona.
- No es una comunicación pasiva o que impida el exponer lo que verdaderamente se desea. La diferencia es que se comunica con honestidad, respeto y escogiendo las palabras más adecuadas para no generar conflicto.
- En la comunicación asertiva se busca el equilibrio para manifestar la opinión que uno tiene sin menospreciar a alguien.

### **Técnicas de la comunicación asertiva: “Mensajes yo”**

Los «mensajes yo» son una estrategia de comunicación que nos dan la posibilidad de mostrar nuestros sentimientos de manera asertiva, sin atacar a nuestro interlocutor. Se llama Mensaje Yo porque es una interpretación que yo mismo le estoy dando a una situación o acción. Esto hace que el otro no se sienta atacado ni juzgado y le damos la oportunidad de afirmar o negar si es verdad lo que yo percibo.

Para llevarlos a cabo, priorizamos hablar en primera persona, centramos la atención en el hecho sobre el que se está hablando y describimos qué emociones nos genera.

Por ejemplo, decir: «¡Tú nunca recoges ni pones nada en su sitio, siempre te estás escaqueando!» es una crítica que podría darse entre dos personas que conviven. Ante esta frase, es fácil que la persona aludida se sienta agredida y responda de forma similar.

En cambio, decir: «Este último mes he llevado todo el peso del orden en casa y me he sentido poco apoyado», será una forma mucho más adecuada. La persona describe lo que ha sucedido y manifiesta cómo se ha sentido, pero no pone el foco en acusar al otro.

Expresar el mensaje de este modo genera que el interlocutor pueda empatizar con nosotros, permitiéndole, además, no sentirse juzgado y manifestar más fácilmente sus emociones.

### Diferencias entre los «mensajes yo» y los «mensajes tú»

Los «mensajes tú» son los que habitualmente utilizamos en una discusión mal gestionada. Veamos algunas de las diferencias con los «mensajes yo».

#### *Culpar*

Los «mensajes tú» obstaculizan una buena comunicación, ya que la otra persona puede sentirse fácilmente atacada si le echamos la culpa de lo sucedido. Poner énfasis en la culpabilidad solo conseguirá el efecto contrario: que se defienda, que no asuma su parte de responsabilidad y que contraargumente con otras críticas.

Por su parte, los «mensajes yo» minimizan una actitud defensiva. Nuestro interlocutor no responderá del mismo modo si decimos: «*Ayer estuve fatal por tu culpa*», que si decimos: «*Ayer me sentí triste porque no me llamaste*».

#### *Juzgar*

En los «mensajes tú», el emisor emite un juicio sobre la otra persona que lo único que genera es más resentimiento. Por ejemplo, decir: «*¡Siempre haces lo mismo, no vas a cambiar nunca!*», impedirá que la otra persona quiera solucionar el problema. En cambio, decir: «*Me pongo muy nervioso cuando no me avisas si llegas tarde*», será una mejor opción porque describe la emoción y evita juzgar al otro.

Los «mensajes tú» no solucionan el problema de base, al contrario, habitualmente lo empeoran. Sin embargo, los «mensajes yo» son una buena estrategia para encontrar una solución entre las dos partes implicadas.

Focalizar la atención en describir lo sucedido, expresar cómo nos hace sentir y plantear una alternativa pueden ayudar en gran medida a solucionar el conflicto.

### ¿Cómo utilizar los «mensajes yo»?

- **Formulamos la frase en primera persona, expresando la emoción que nos produce la situación:** «*Me preocupo cuando...*», «*Me siento mal cuando...*», «*Estoy triste porque...*».
- **Describimos la conducta específica de la otra persona** de la forma lo más objetiva posible, sin juicios ni generalizaciones: «*Cuando llegas tarde sin avisar...*», «*Cuando te explico cómo me ha ido el día y estás pendiente de otros asuntos...*», «*Cuando hablas despectivamente de mi mejor amigo...*».
- **Explicamos el motivo, cómo nos hace sentir ese comportamiento:** «*...no me siento respetado*», «*...me siento enfadado*», «*...me siento triste*».
- **Proponemos una solución:** «*Te agradecería que, si vas a llegar tarde, me avisases con antelación.*», «*Preferiría que la próxima vez fuésemos a comprar temprano para evitar tantas colas*», «*Me gustaría que la semana que viene nos hiciésemos cargo de la colada a medias*».

Anexo 1.

### **INICIO del CUENTO "EL FLAUTISTA DE HAMELIN"**

*"El pueblo de Hamelin era un lugar precioso, pero desde hacía un tiempo estaba invadido por las ratas. Las había por todos los lados: en las calles, en las casas, en las tiendas, en los armarios, en los sacos de harina, en las cazuelas, ... ¡Los habitantes de Hamelin estaban desesperados!*

*Un buen día llegó al pueblo un joven que aseguraba que sería capaz de solucionar el problema si se le pagaban mil florines.*

*- ¡Y hasta cien mil te daría! – respondió el alcalde.*

*Poniéndose manos a la obra, el joven cogió una flauta que llevaba colgada de su cuello, comenzó a tocar y... todos los ratones salieron tras él. El flautista empezó entonces a caminar hacia donde estaba el río. Al llegar a su orilla se metió hasta la cintura y como los ratones no sabían nadar se ahogaron todos!*

*Al volver al pueblo el joven fue recibido como un héroe, pero cuando reclamó lo prometido al alcalde, éste le dijo:*

*- ¡Me parece mucho cien mil florines por un trabajo tan corto! ¡Sólo te daré diez! -"*

Anexo 2.

### FINALES del CUENTO "EL FLAUTISTA DE HAMELIN"

Final Grupo 1:

El flautista se lleva a los niños por no pagarle lo que han acordado.

Final Grupo 2:

El flautista se conforma con los 10 florines y se marcha.

Final Grupo 3:

Al no pagarle lo acordado, el flautista se lleva a los niños del pueblo hasta que no cumplan el compromiso. El pueblo y el flautista negocian cómo resolver el conflicto. Ambas partes ceden algo. El pueblo paga la mitad de lo acordado y el flautista sólo devuelve a la mitad de los niños.

Final Grupo 4:

Al no pagarle lo acordado, el flautista se lleva a los niños del pueblo hasta que no cumplan el compromiso. El pueblo y el flautista hablan para ver cómo resolver el conflicto. El pueblo decide pagarle lo acordado en plazos y el flautista devuelve a todos los niños.

## Un viaje necesario

Anexo 3.

"SUPERCUIDADOS" DEL COLE:..... CURSO:.....
Descripción del personaje:
Descripción física:
¿Cómo va vestido?
Superpoderes (recoger una cualidad de cada alumno de las que hayan salido en la dinámica de los círculos):
"Supercuidados" es especialista en: