

# NOSOTROS

## Desarrollo de la actividad

### ① El insulto: debate inicial (15')

“Nos relacionamos con muchas personas a lo largo del día de maneras distintas. Pensad con quién os relacionáis cada día... y de qué manera con cada uno/a... Vivimos estilos distintos. Concretamente, vamos a centrarnos en un estilo que a veces vivimos con algunas personas, que es el insulto”.

En parejas, los alumnos contestan a las siguientes preguntas (5') y después cada pareja pone en común la idea que le parezca más importante de todo lo que ha pensado (7'). Las ideas principales se anotan en la pizarra.

- ¿Por qué se insulta?
- ¿El insulto es una defensa o un ataque?
- ¿Cuándo sentimos que el insulto es necesario?
- Al insultar, ¿tratamos al otro como cosa o como persona? Cuando uno insulta a otro, le está negando que es persona porque le está diciendo qué es. “Tú eres ‘eso’”. Es un juicio. En ese sentido, tan dañino es un insulto como un halago. Son juicios que etiquetan a la persona.
- El que insulta, ¿qué está diciendo de sí mismo?
- ¿Discutir es lo mismo que insultar? ¿Qué se discute es suficiente para que se insulte?
- Si no es suficiente, ¿qué hace falta que se dé además de la discusión?
- ¿En qué medida el pasado de nuestra vida nos está influyendo para que insultemos?
- ¿El insulto soluciona o agranda el problema? ¿Por qué?
- ¿Es posible estar tan acostumbrado a insultar que ya insultemos como parte del lenguaje cotidiano? Y en ese caso, ¿qué pasa?
- Hay gente que dice que el insulto no le molesta. ¿Es eso posible?
- Esta última pregunta se plantea solo si el grupo lleva un recorrido temporal significativo en UpToYou: Si tienes experiencia de que en UpToYou los insultos se han reducido y ahora nos hablamos con un poco más de cariño, ¿se te ocurre pensar por qué ha sido eso?

### Objetivos:

- Preparar o profundizar en la Carta desde el corazón.
- Trabajar los distintos estilos de diálogo y de relación.
- Ahondar en el sentido del insulto y del modo defensivo.
- Favorecer diálogos asertivos que construyan la relación.

### Duración:

- 50 minutos.

### Materiales:

- Ficha de la actividad.
- Pizarra y tizas/rotulador.



“Parece que quien insulta, lo hace porque se está defendiendo de algo o de alguien. Lo hace para protegerse. Y solo necesita protegerse quien se siente débil o piensa que le van a dañar. A veces, la mejor defensa es un ataque. *¿De qué nos defendemos cuando insultamos?* Se plantea la pregunta en alto y se deja a todo el grupo contestar ideas generales, que se apuntan en la pizarra. Se puede contestar también con ejemplos concretos (3’).

## ② **Asertividad: cuatro estilos de diálogo (20’)**

### — A. **Ejercicio individual (7’)**

“Bien. Vemos que el insulto, lejos de solucionar nada, nos trae más problemas. Pero si decimos ‘no’ al insulto, tenemos que saber a qué vale la pena decir ‘sí’. El insulto suele aparecer cuando hay una situación de tensión o discusión. Con el insulto lo que hacemos es daño al otro. Entonces vamos a ver si podemos aprender o ensayar otras formas de hablar que en lugar de rechazar al otro, nos ayuden a defender y respetar la relación, aunque sea un poco. Vamos poco a poco recorriendo un camino”.

- *Piensa un contexto en el que sueles insultar y con el que probablemente te vayas a encontrar en el futuro. Escribe cuáles suelen ser las circunstancias.*
- *Escribe cuál es la idea que quisieras comunicar a la otra persona y normalmente lo haces insultando.*
- *Ahora vas a escribir esa idea en una sola afirmación pero de cuatro formas distintas:*
  1. *Atacando. Por ejemplo: “Por tu culpa estoy mal. Eres un/a (insulto)”.*
  2. *Contando tus sentimientos. Por ejemplo: “Me molesta que hayas dicho eso”.*
  3. *Contando cómo te duele que la relación se dañe. Por ejemplo: “Me duele que no podamos hablarnos”.*
  4. *Pensando en resolver cooperativamente la situación. Por ejemplo: “¿Qué podemos hacer para hablarnos?”.*
- *Ahora escribe qué sentirías tú si esas cuatro afirmaciones te las dijeran a ti.*

### — B. **Puesta en común por grupos (4’)**

Por grupos de 3-4 alumnos, comparten las cuatro afirmaciones que han escrito para comunicar la idea que quieren decir a la otra persona.

### — C. **Nombres personales y nombres oficiales (9’)**

“Ahora que ya hemos puesto un ejemplo, cada uno/a hemos pensado formas distintas de decir lo mismo a una persona y hemos conocido también las propuestas de algunos compañeros/as, vamos a ponerle un nombre personal a cada estilo”. Cada alumno/a escribe un posible nombre que defina cada estilo (30 segundos/pregunta). Después, se ponen en común con todo el grupo y se anotan en la pizarra distintos nombres para cada estilo (4’).

- *¿Cómo le llamaríais al primer estilo?*
- *¿Y al segundo?*

— ¿Y al tercero?

— ¿Y al cuarto?

Por último, se les proponen a los alumnos/as los nombres oficiales (5') con los que llamaremos a partir de ahora a estos estilos. También nos podremos referir a ellos durante el resto del curso con los nombres que ellos mismos les hayan dado. “A estos estilos, ¿sabéis cómo se les puede llamar también?”. Y entonces se presentan de forma breve y dinámica:

El primero es el “**modo ataque**”, en el que uno está frente a otro como quien ataca. Son los enunciados del tipo: “Me has insultado”, “No me dejas hacer nada”, etc. Se habla de lo que el otro ha hecho o ha dejado de hacer.

El segundo es el “**modo desde el corazón**”, en el que uno está frente al otro como quien se encuentra. Aquí aparecen diálogos del tipo: “Me ha dolido”, “Siento que se podría confiar más en mí”. Uno habla de cómo está su corazón, de cómo se siente y vive las cosas.

El tercero es el “**modo de la relación**”, en el que se habla desde el corazón pero no de uno mismo, sino de cómo afecta a la relación. Por ejemplo, uno dice “me duele que no nos llevemos bien/que no podamos hablar”.

Siendo muy bueno este estilo, **aprender a hablar desde el corazón y de la relación son etapas para alcanzar un lenguaje superior: el lenguaje cooperativo**. En el modo cooperación, los dos miran en la misma dirección, hacia el mismo sitio, mismo reto: el futuro compartido. El modo cooperativo dice: “¿Qué podemos hacer para disfrutar de estar hablando?”.

“En UpToYou proponemos dejar el modo ataque, empezar hablando desde el corazón, seguir hablando de la relación y acabar hablando en modo cooperación”.

### ③ Dificultades y soluciones (10')

#### — A. Dificultades (3')

“Pero nadie va a negar que insultar es fácil y hablar construyendo la relación no lo es tanto. Mira las afirmaciones que has escrito antes. Escribe ahora qué dificultades te vas a encontrar para hablar construyendo la relación en vez de insultando”.

#### — B. Soluciones (7')

“Vamos a compartir qué dificultades veis para hablar construyendo la relación. Entre todos, vamos a pensar qué podemos hacer para resolver esas dificultades”. Todas las dificultades y soluciones se apuntan en la pizarra. Se pide la mayor concreción posible en las respuestas.

### Evaluación (5')

*Después de todo el recorrido que has hecho, escribe una decisión concreta y clara que vayas a realizar antes de una semana con alguien. Esa decisión tiene que ser muy concreta (tiene día y hora) y alcanzable, es decir, sabes que cuentas con recursos para poder hacerla.*

## Recomendaciones pedagógicas

### Conceptos importantes

- **El insulto esconde un estilo defensivo en la persona** cuando se percibe un ataque o posibilidad de daño. Podemos ayudar a descubrir que las alternativas constructivas al insulto no son signo de debilidad, sino de fortaleza y madurez.

- **Hablar desde el corazón es contarle a la otra persona cómo está tu corazón.** Se parte del propio sentimiento, de la propia realidad, para contar cómo está el corazón en ese momento. No se habla del otro, sino de uno mismo. Por ello, cuando alguien habla desde el corazón no solo no se comporta como un juez, atacando, sino que tampoco habla de su vida desde los ideales. Por ello esta actividad se relaciona con la **identidad personal**.

- **Hablar desde el corazón, de la relación y en modo cooperativo favorecen establecer relaciones personales directas** porque quienes hablan, lo hacen “cara a cara”, de persona a persona, no mediadas por un ataque o un halago. Dialogan de manera directa porque su relación está a salvo, y contribuye al autococonocimiento y crecimiento de ambos.

### Recomendaciones concretas

1. **Conviene ir juntos en la actividad para respetar el proceso que se plantea y para que se mantenga el componente de sorpresa que supone descubrir el insulto como defensiva debilidad.**

### Singularidad de UpToYou en la actividad

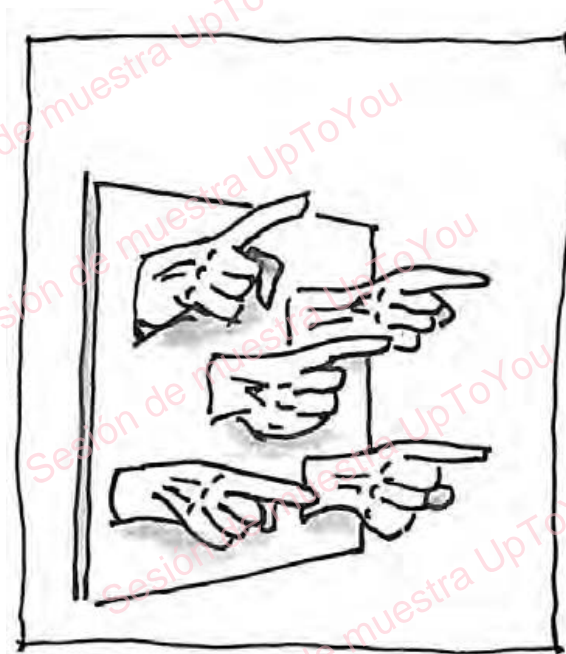
**El insulto se relaciona con la dinámica de búsqueda de seguridad por temor, mientras que los diálogos que ayudan a la relación se dan la mano con la dinámica de la confianza.** Por eso favorecemos estilos que confían en los demás y que propician el encuentro interpersonal. No buscamos protegernos de los demás, sino encontrarlos y disfrutar de ello.

**Es necesario reflexionar sobre la intención.** Por eso decimos que no es una cuestión de recetas. Ante maneras diversas de interactuar en el plano lingüístico, también surgirán diferencias en el modo de comportarse de cada uno porque las intenciones son distintas (atacar a la otra persona, juzgarle o expresarle los propios sentimientos acerca de lo que ocurre).



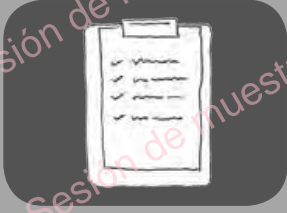
FICHA DE LA ACTIVIDAD:

## NOSOTROS



### Preguntas para el debate

- ¿Por qué se insulta?
- ¿El insulto es una defensa o un ataque?
- ¿Cuándo sentimos que el insulto es necesario?
- Al insultar, ¿tratamos al otro como cosa o como persona?
- El que insulta, ¿qué está diciendo de sí mismo?
- ¿Discutir es lo mismo que insultar? ¿Qué se discute es suficiente para que se insulte? Si no es suficiente, ¿qué hace falta que se dé además de la discusión?
- ¿En qué medida el pasado de nuestra vida nos está influyendo para que insultemos?
- ¿El insulto soluciona o agranda el problema? ¿Por qué?
- ¿Es posible estar tan acostumbrado a insultar que ya insultemos como parte del lenguaje cotidiano? Y en ese caso, ¿qué pasa?
- Hay gente que dice que el insulto no le molesta. ¿Es eso posible?



## FICHA DE LA ACTIVIDAD: **NOSOTROS**

### 1. Actividad

— Piensa un contexto en el que sueles insultar y con el que probablemente te vayas a encontrar en el futuro. Escribe cuáles suelen ser las circunstancias.

— Escribe cuál es la idea que quisieras comunicar a la otra persona y normalmente lo haces insultando.

Ahora vas a escribir esa idea en una sola afirmación pero de cuatro formas distintas:

1. Atacando. Por ejemplo: “Por tu culpa estoy mal. Eres un/a (insulto)”.
2. Contando tus sentimientos. Por ejemplo: “Me molesta que hayas dicho eso”.
3. Contando cómo te duele que la relación se dañe. Por ejemplo: “Me duele que no podamos hablarnos”.
4. Pensando en resolver cooperativamente la situación. Por ejemplo: “¿Qué podemos hacer para hablarnos?”.

— Ahora escribe qué sentirías tú si esas cuatro afirmaciones te las dijeran a ti:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



## FICHA DE LA ACTIVIDAD: **NOSOTROS**

### 2. Nombres de cada estilo

--	--	--	--



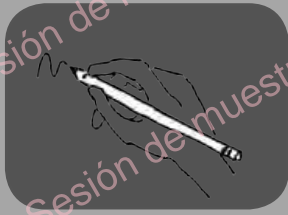
### 3. Sin negar las dificultades

Escribe ahora qué dificultades te vas a encontrar para hablar construyendo la relación en vez de insultando:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### 4. Tomando decisiones

Después de todo el recorrido que has hecho, escribe una decisión concreta y clara que vayas a realizar antes de una semana con alguien. Esa decisión tiene que ser muy concreta (tiene día y hora) y alcanzable, es decir, sabes que cuentas con recursos para poder hacerla.



## NOTAS

- En esta sesión, ¿qué has descubierto de ti a nivel personal? ¿En qué necesitas crecer?
- ¿Descubres algo que tendrías que hacer en relación con algún/a alumno/a en concreto?
- En función de lo tratado, ¿qué decisión podrías tomar para mejorar alguna relación?

Esperamos todas tus ideas, sugerencias, correcciones y comentarios sobre esta actividad y su aplicación con tus alumnos y alumnas. Escríbenos a [materiales@uptoyoueducacion.com](mailto:materiales@uptoyoueducacion.com) y estaremos encantados de seguir creciendo gracias a tus aportaciones.