

PROCESO:

Se explicará el objetivo y la importancia de la actividad y se trabajará el modelo a seguir en la expresión de críticas:

- **Describe la situación, da información de lo que ocurre y lo que nos molesta sin emitir juicios sobre la otra persona y sin evaluarlo, expresa tu crítica de forma concreta (cuando/ cada vez que...)**
- **Expresa tu emoción con un tono calmado (eso hace que me sienta...)**
- **Dile lo que quieres que haga, sugiere o pide cambios (me gustaría que...)**
- Haz notar que tú también te vas a esforzar para que todo vaya bien (por mi parte, me comprometo...)
- Expresa tu agradecimiento por escucharte (te agradezco...)

Ejemplo: Cuando continuas leyendo el periódico mientras yo te estoy hablando, eso hace que me sienta ignorada y menospreciada, me gustaría que me prestaras atención y me mirases cuando te digo algo, por mi parte me comprometo a esperar si no es el momento adecuado. Muchas gracias.

Por parejas se les da una serie de situaciones (primer listado) , eligen dos de ellas y elaboran *su mensaje yo*.

Después se les da el listado 2, eligen 3 *mensajes tú* y elaboran el *mensaje yo*.

Se comenta el trabajo en gran grupo y se extraen conclusiones. Para elaborar las conclusiones podemos ayudarnos de las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo nos sentimos cuando nos critican con mensajes yo?
- ¿Cómo se siente el otro cuando le expresamos una crítica de forma adecuada?
- ¿Entiende de esta manera mejor el otro por qué nos molesta su comportamiento?
- ¿Se puede llegar más fácilmente a acuerdos?

OBSERVACIONES:

Pretendemos que adquieran la habilidad de expresar críticas de forma adecuada, sin atacar a las personas sino su comportamiento, a la vez que permitamos al otro conocer cuáles son nuestras emociones y qué le pedimos. Esta forma de realizar las críticas nos permite evitar malentendidos y nos facilita el alcanzar una solución satisfactoria para ambas partes.

La adquisición de esta habilidad es muy importante para la prevención de la violencia.

PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD:Situaciones para buscar los *mensajes yo*

- Un profesor te ha llamado la atención de manera dura hoy en clase y te has sentido muy molesto
- Un compañero te ha pedido que le hagas un favor, pero de muy malas maneras.: Eh tú, dame los apuntes de Lengua. Los necesito ahora.
- Cada vez que le haces una consulta a un profesor, un compañero trata de humillarte riéndose de ti.
- Un amigo te devuelve el libro que le prestaste en muy mal estado. Está subrayado, con anotaciones escritas con bolígrafo en diferentes hojas y algunas de ellas sueltas.
- Cuando le has pedido a un compañero que te explique cómo se hace un ejercicio, te ha dicho: No tienes remedio.

- Un amigo te dijo que no podía salir porque tenía que estudiar y te has enterado que fue al cine con otro amigo del grupo.
- Un amigo te coge algo sin pedírtelo
- Tienes que hacer un trabajo con un compañero, pero éste es totalmente pasivo y no participa en nada.
- Un compañero no para de hablarte en la biblioteca. Te está costando concentrarte.
- Un profesor te ha mandado muchos ejercicios para casa, pero ya tenáis muchas cosas que hacer y os sentís bastante sobrecargados

:Buscar los mejores *mensajes yo* a los siguientes *mensajes tú*

- No te pienso volver a dejar nada. Siempre lo rompes todo.
- Siempre estás haciendo tonterías y no nos dejas trabajar. Deja ya de hacer el tonto o vete a otra parte.
- No me voy a volver a fiar de ti. Siempre dices cosas y luego nunca las cumples.
- No tienes derecho a tratarme así delante de los demás.
- Todo lo que tengas que decir sobre mí dilo a la cara.
- No te voy a volver a contar nada. Luego se lo cuentas a todo el mundo.
- ¿Por qué siempre me llamas la atención a mí? ¿Me tienes manía o qué?
- ¡Otra vez igual! ¿No puedes explicar algo que nos resulte interesante?
- Llevo con la mano levantada 5 minutos y no me has contestado.
- ¿Por qué siempre tienes que poner trabajo a última hora y sin previo aviso?