

Aprendo a relacionarme con los demás

Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales

E Q U I P O M Á G I N A

Raya Ramos, Juan de Dios - García Cordero, Juan Carlos - García Colmenero, Juan

Dibujillos: Juan Carlos García Cordero

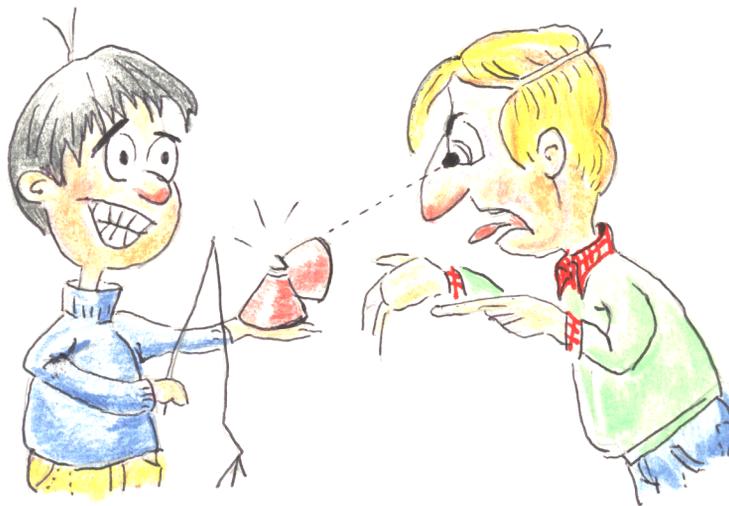


Unidades:

- Aprendo a dialogar
- Aprendo a pedir y agradecer favores
- Aprendo a hacer y aceptar cumplidos
- Aprendo a expresar y aceptar quejas
- Aprendo a decir NO cuando me piden algo que no me conviene
- Aprendo solucionar problemas con los demás.

Aprendo a expresar y aceptar quejas

Hace unos días, Javi le prestó a Luis un diábolo. Hoy Luis se lo devuelve totalmente destrozado.



Observa la conversación entre ambos:

Javi: ¡Este diábolo está roto! No estaba así cuando te lo dejé. ¿Qué le ha pasado?

Luis: Es... es... es que lo lancé y se estrelló contra una pared.

Javi: Lo siento, pero yo te lo dejé nuevo.

Luis: Tienes razón. Compraré uno nuevo y te lo daré.

¿Cómo crees que pudo sentirse Javi al ver su diábolo roto?

Sorprendido Molesto Le daría igual

¿Cómo crees tú que ha actuado Javier?

Bien, pues ha expresado su queja con educación a Luis.

Mal, pues no debería haberle dicho nada a su amigo.

Una queja es una manifestación sobre alguien o algo que no nos gusta o que está perjudicando nuestros derechos. Si las quejas se expresan amablemente, no tienen por qué molestar ni herir los sentimientos de los demás.

Las quejas son buenas si se hacen cuando son necesarias. Si las haces con demasiada frecuencia, la gente podrá pensar que eres un "quejica" y no te prestará atención. Por lo tanto, cuando tengas una queja, es importante que te asegures de que es realmente necesaria.

Es tan importante quejarse adecuadamente como reaccionar bien ante las quejas de los demás.

Expresar quejas

Es bueno que los demás sepan que estamos disgustados por algo en que tenemos razón. Pero lo debemos hacer con educación, con cortesía. No es bueno callárselo porque en el futuro seguiría habiendo problemas.

➤ *En las dos situaciones siguientes, di si es adecuada o inadecuada la forma de expresar las quejas y explica porqué.*

- Tu madre te ha mandado a la tienda y el comerciante te ha dado mal el cambio.

Forma 1: ¡Ehh! Oiga, que me ha timado

Adecuada

Inadecuada

¿Por qué? _____

Forma 2: Creo que se ha equivocado en el cambio.

¿Podría repasarlo?

Adecuada

Inadecuada

¿Por qué? _____

- Tu amigo Pedro, como casi siempre, ha llegado tarde a la cita. Habíais quedado para ir al cine.

Forma 1: Eres un tardón. Me tienes harto de esperar.

Adecuada

Inadecuada

¿Por qué? _____

Forma 2: No deberías hacerme esperar. Si sigues así, no quedaré más veces contigo.

Adecuada

Inadecuada

¿Por qué? _____

➤ *Fijándote en el siguiente ejemplo, expresa tus quejas de una manera adecuada.*

- Ejemplo: Lorenzo, un compañero de clase que está sentado detrás de ti, no para de hablar con el de al lado y no te deja oír lo que está explicando tu maestra.

Por favor, Lorenzo, ¿puedes hacer el favor de callarte o hablar más despacio? Es que no me estoy enterando de lo que está diciendo la "seño".

- Situación 1ª: Tu amiga Juani te devuelve un libro que le prestaste y las páginas están manchadas por algo que derramó sobre él.

- Situación 2ª: Tu hermano no te ayuda para nada a poner la mesa en casa.

- Situación 3^a: Entrás en clase después del recreo y ves que tu amiga Rocío está escribiendo en tu libro.

- Situación 4^a: José Luis, un niño de tu clase, se está burlando de Francis, tu mejor amigo.

- Situación 5^a: Alguien ha dicho que tú te habías chivado a la profesora de una gamberrada, cuando en realidad no fue así.

- Situación 6^a: Una compañera te ha manchado la cartera al tirarla al suelo.

- Situación 7^a: Tu amigo Francis te devuelve un juguete que le habías prestado, pero te lo da roto.

Aceptar quejas

Si la queja que nos hacen es razonable y justa, debemos aceptarla para mejorar nuestro comportamiento y no fastidiar a nadie. Al aceptar una queja que es justa...

- mejoras las relaciones con los demás, solucionando problemas.
- das a entender que los demás te importan mucho porque reconoces que tienen razón.
- puedes empezar a cambiar tu comportamiento.

Sin embargo, si no escuchas o no prestas atención a las quejas justas y adecuadas de los demás...

- ellos se sentirán molestos y enfadados porque tú no tienes interés en cambiar tu comportamiento..
- no puedes saber qué cosas haces bien y cuáles mal.

➤ **Completa los siguientes diálogos aceptando las quejas de forma adecuada. Observa primero el ejemplo.**

- Ejemplo: Llegáis tarde al cine porque tú te has retrasado.

- **Paula:** Siempre que quedamos, llegas tarde y llegamos cuando la película ha empezado. Si lo haces otra vez, no te esperaré y me iré yo sola.

- **Tú:** Lo siento. A partir de ahora intentaré ser puntual.

► Has insultado y herido los sentimientos de tu amigo Alberto.

- **Alberto:** Oye, me ha sentado fatal lo que has dicho de mí. Por favor, no vuelvas a hacerlo.

- **Tú:** -----

► Habías quedado con tu madre en ayudarle a ordenar tu habitación y no has colaborado. Ella se queja de ello

- **Tu madre:** Te habías comprometido a ayudarme y no me has ayudado nada.

- **Tú:** -----

► Un amigo se queja de que haces muchas tonterías y resulta que es cierto.

- **Tu amigo:** No me gusta que siempre estés haciendo tonterías, llamando la atención y comportándote como un bebé.

- **Tú:** -----

Compruebo lo que he aprendido

1.- ¿Qué es una queja?

2.- ¿Cómo deben expresarse las quejas?

3.- ¿Qué debes de hacer cuando alguien te exprese una queja justa de forma adecuada?

4.- Escribe las razones por las que debemos aceptar las quejas justas que nos hagan

5.- Expresa la siguiente queja de forma adecuada:

"Tu hermano ha puesto la música muy alta y tú tienes que estudiar."
