

ASERTIVIDAD Y PODER

Enmendar conductas

Objetivos específicos

Conseguir, mediante la repetición de una conducta, reducir la sensación de inadecuación, de debilidad o de impotencia que nos ha provocado -o nos provocó en el pasado- el no haber sabido responder o enfrentarnos a una situación determinada.

Aprender nuevas respuestas, nuevas conductas, comportamientos diferentes, que nos ayuden a superar la percepción que tenemos de nosotras mismas y a mejorar nuestro autoconcepto.

Trabajo del grupo

Resulta más adecuado un grupo reducido, porque en él se crea con mayor facilidad el clima necesario para tratar temas de mucha implicación. No obstante, el ejercicio, puede realizarse en la clase, con todos los alumnos y alumnas divididos en subgrupos de cinco o seis.

Tiempo aproximado

Una hora y media.

Procedimiento

En primer lugar la persona docente explica que se trata de borrar la mala impresión que nos ha dejado un comportamiento que consideramos inadecuado aprendiendo otros para exhibirlos en el futuro, en situaciones similares.

A continuación pide que, dentro del subgrupo, las alumnas -y, si los hay, los alumnos- se expliquen mutuamente situaciones en que hayan sentido que "hacían el ridículo" porque respondían de manera inapropiada o porque se han quedado sin saber qué decir. De las situaciones aportadas han de escoger una, la que les parezca más representativa del sentimiento de inadecuación.

Cada subgrupo explica a continuación la situación que ha escogido, y seguidamente debe representarla mediante la técnica del juego del rol. No es necesario que la protagonista del incidente represente su rol; puede hacerlo cualquier otro miembro del equipo.

Una vez acabadas las representaciones de las situaciones escogidas por cada grupo, los subgrupos se reúnen nuevamente para hallar respuestas más

asertivas a las situaciones representadas, tanto a las propias como a las de los demás.

Después, cada subgrupo explica sus alternativas a cada situación; se discuten en sesión plenaria y finalmente se decide cuál parece más adecuada. A veces puede escogerse "la salida" más divertida, más creativa... se trata, en definitiva, de hallar una solución que deje a la persona protagonista con la sensación de que ha salido airoso.

A continuación, el subgrupo que había representado la situación vuelve a representarla pero con el nuevo guión, intentando que la alumna que había sido la protagonista ahora represente su papel en el Role-Playing. De esta manera se "enmienda", su conducta anterior.

Se hace lo mismo con todas las demás situaciones y el ejercicio acaba cuando se han hecho todas las representaciones con los nuevos finales.

Análisis

A toda la clase: ¿cómo os habéis sentido recordando situaciones en las que no supisteis responder? ¿Cómo os habéis sentido al constatar que no sois las únicas personas que experimentan estos problemas? ¿Os ha ayudado el apoyo y el interés del grupo?

A las protagonistas: ¿cómo os habéis sentido después de haber "enmendado" vuestra conducta? ¿Creéis que recordaréis este éxito en otras situaciones conflictivas? ¿Os ayudará haber realizado este ejercicio?

Al resto del grupo: ¿os habéis encontrado en situaciones similares? ¿Habéis sabido responder adecuadamente siempre? ¿Habéis podido compartir los sentimientos de las protagonistas? ¿Os habéis sentido mejor cuando habéis encontrado salidas diferentes? ¿Creéis que el ejercicio os ayudará a adoptar conductas más asertivas?

Variaciones

Esta simulación podría hacerse en diversas ocasiones. De hecho es un ejercicio que hay que repetir si queremos que produzca resultados apreciables; con una sola vez no se modificarán las conductas.

En clases integradas por alumnas poco asertivas podría adoptarse la norma de permitir que cualquier persona que acaba de pasar por una experiencia desagradable pudiese explicarla al grupo y recibir su apoyo en forma de propuestas de conductas alternativas.

Poder

Objetivos específicos

- Aclarar qué es el poder (1) e intentar deshacer los malentendidos relativos a este concepto.
- Conseguir que los y las estudiantes sean conscientes del uso del poder, y sobre todo de que ejercerlo es una actividad que todos realizamos cotidianamente y que no significa necesariamente perjudicar o ser injustos con los demás, sino que incluso puede ser todo lo contrario.

Tamaño del grupo

Toda la clase dividida en subgrupos de cinco o seis alumnos y alumnas.

Tiempo aproximado

Entre una hora y media y dos horas.

Materiales

Cartulinas, colores, rotuladores. Mesas móviles.

Procedimiento

La persona docente anuncia que quiere acabar con los malentendidos sobre el concepto de poder y pide a cada subgrupo que prepare una presentación o representación de cinco minutos que sirva para clarificar este concepto. Los subgrupos pueden ser tan creativos como quieran y preparar una presentación con apoyos visuales, hacer una pantomima, una entrevista, un sketch teatral, etc. Disponen de 45 minutos para realizar esta tarea.

Acto seguido los diferentes subgrupos hacen sus presentaciones (unos 25 minutos).

A continuación, la persona docente pide a cada uno de los subgrupos que escoja, de entre sus miembros, a la persona que crea que tiene más influencia para que pueda reunirse con las que hayan escogido los demás subgrupos y discutir sobre el poder.

Las personas escogidas forman un pequeño acuario en el centro de la clase y discuten -unos 10 minutos- sobre las presentaciones de sus subgrupos y sobre el concepto de poder que puede deducirse de lo que han hecho los diferentes subgrupos.

La persona docente hace las puntualizaciones que crea oportunas a las aportaciones realizadas y dirige una discusión sobre el tema en la que puede participar toda la clase.

Análisis

¿Os ha servido este ejercicio para desmitificar el concepto de poder? ¿todo el mundo ejerce el poder que tiene? ¿Por qué no? ¿Por qué hablan los expertos

del "poder utilizable"? ¿Es posible no influir en los demás? ¿Sería razonable intentarlo? ¿Cuándo y cómo nos influimos en nuestra vida cotidiana? ¿Nos influyen sólo los adultos o las personas "poderosas"? ¿Sobre quién tenemos poder nosotros? ¿Cuándo? ¿Cómo?

¿Hay relación entre asertividad y ejercicio de poder? ¿Por qué? ¿Qué personas resultan más influyentes? ¿Por qué? ¿En base a qué habéis escogido al representante o a la representante de vuestro subgrupo? ¿Ejercen más poder los hombres o las mujeres, en nuestra sociedad? ¿Por qué? ¿Cuántas mujeres conocéis que son poderosas socialmente? Y hombres? Y en el interior de las familias, ¿qué tipo de poder acostumbran a ejercer los hombres? Y las mujeres? Y entre los hermanos y hermanas, ¿quién tiene más poder? ¿Por qué?

Variaciones

Para asegurarse de que el concepto de poder ha quedado claro, después de la discusión plenaria la persona docente podría pedir a los diferentes subgrupos que se reuniesen nuevamente para redactar un pequeño documento sobre el poder, que recogería y leería posteriormente para asegurarse de los aprendizajes efectuados por sus alumnos y alumnas.

Recursos de poder (2)

Objetivos específicos

- Tomar conciencia de la variedad de medios existentes para ejercer poder.
- Darse cuenta de que incluso las personas aparentemente menos poderosas tienen capacidad para influir y modificar las relaciones que tienen establecidas con los demás.

Tamaño del grupo

La clase, dividida en subgrupos de entre cuatro y seis chicos y chicas.

Tiempo aproximado

Unas dos horas.

Procedimiento

La persona docente explica que hay muchas maneras de ejercer poder y que la mayoría de la gente se fija sólo en recursos como la fuerza, pero que también lo son la información, la experiencia, el saber, la simpatía, el dinero, la belleza, el atractivo físico, etc.

A continuación pide a todos los subgrupos, tanto los integrados por chicos como a los de chicas, que hagan tres listas de recursos de poder: una de los

que habitualmente utilizan los hombres, otra de los que suelen utilizar las mujeres y una tercera con los que utilizan unos y otras.

Acabada esta tarea, pide a una alumna o alumno que salga a la pizarra y haga tres columnas: una de los recursos de poder más utilizados por los hombres, otra de los que utilizan con más frecuencia las mujeres y la tercera con los que se utilizan indistintamente. Después ir anotando lo que los diferentes subgrupos le vayan dictando.

Una vez hechas las listas en la pizarra pedirá otra vez a los subgrupos que se reúnan y analicen los recursos de poder anotados para ver si están de acuerdo con lo que ha quedado escrito o bien creen que debiera hacerse alguna modificación.

Transcurrido el tiempo del análisis, los diferentes subgrupos harán sus propuestas de modificación y con intervención de la persona docente se harán unas listas "provisionalmente definitivas" sobre las que haya consenso.

El siguiente paso consistirá en pasar revista a todos los recursos de poder listados para suprimir los que la clase considere que no deben utilizarse -como la fuerza física o el chantaje emocional- y para decidir cuáles, en cambio, habría que potenciar. Es importante, en esta fase, que se evidencie que los recursos de poder más aceptables desde el punto de vista ético no son ni típicamente femeninos ni masculinos sino sencillamente humanos.

Finalmente puede pedirse a los subgrupos que hagan una lista de los recursos de poder que consideren que deberían utilizar más a menudo y que deben intentar adquirir.

Análisis

¿Qué lista de recursos de poder os ha salido más larga, la de los que utilizan habitualmente los hombres o la de los que utilizan con más frecuencia las mujeres? ¿Por qué tienen más tendencia los hombres a utilizar sus recursos de poder? ¿Utilizan las mujeres menos poder del que tienen? ¿Qué pasa en la clase? ¿Utilizan más recursos de poder los niños/chicos o las niñas/chicas? ¿Por qué?

¿Hacéis uso alguna vez de recursos de poder que no os parecen "fiables" desde el punto de vista ético? ¿Hay quien renuncia a utilizar todos los recursos de poder que tiene? ¿Por qué?

A las chicas: ¿Qué pensáis de los recursos de poder típicamente masculinos? ¿Querríais poder disponer de ellos?

A los chicos: ¿qué pensáis de los recursos de poder típicamente femeninos? ¿Querríais tenerlos?

A todas y todos: ¿ha quedado claro qué recursos de poder tienen todos y todas y que hay que utilizarlos siendo conscientes de los efectos que producen?

Variaciones

Podría pedirse a los subgrupos que hiciesen una representación de uno de los recursos de poder que más frecuentemente utilizan los compañeros y compañeras o que representasen uno de los que ellas o ellos utilizan menos y que creen que debieran potenciar.