



La Fundación Internacional de Pedagogía Conceptual Alberto Merani (FIPCAM), manifiesta que el contenido del presente documento hace parte del producto del trabajo de docentes de distintas instituciones educativas en las jornadas de capacitación y asesorías que han tenido con la FIPCAM, este es un material que responde a ejercicios desarrollados en sesiones de capacitación y asesorías en el enfoque y la didáctica de Pedagogía Conceptual, sin embargo no responde fielmente al modelo pues se ha elaborado con la intención de retroalimentar en él los aciertos y desaciertos de los docentes en dichas sesiones.

Hoy, la FIPCAM, abre la socialización pública y gratuita de estos trabajos con la finalidad de colaborar a la labor de los docentes de todo el mundo pero especialmente con la finalidad de colaborar con la labor de los docentes en Colombia, es por ellos y para ellos que esto se hace posible, ¡Gracias!

¿CÓMO EXPRESAR LO QUE SIENTO A MIS AMIGOS?

PROPÓSITOS

- Comprenderás cómo expresar sentimientos a tus amigos.
- Valorarás la utilidad de esta destreza en tu vida, en la comunicación con tus amigos, prefiriendo utilizar una forma especial del lenguaje para expresar tus sentimientos de aprecio y rechazo.

INTRODUCCIÓN

¿Alguna vez has pensado que la “embarraste” al no haber hablado a tiempo? O “yo le dije eso pero no estaba seguro de lo que sentía”, “Tú no me entendiste”... O la indecisión de si decirlo o no decirlo. En esta unidad sabrás en qué apoyarte para hacerte comprender, logrando que tu sentimiento llegue claro a tus amigos y previniendo situaciones incómodas.

No saber expresar el aprecio o el rechazo a la persona indicada, en el mejor momento y del mejor modo, produce todos los días muchos problemas: aparecen los malentendidos, los chismes que traen otros, el miedo a decir la verdad, los enredos... por ejemplo, los personajes en las telenovelas sufren de mala comunicación y por eso demoran meses y años resolviendo sus asuntos. Todo ser humano puede aprenderlo de forma dura: después de que nos produce problemas, lágrimas, frustraciones y hasta guerras; o de forma suave: conociendo los pasos y ensayando antes de tomar grandes decisiones. Todos necesitamos esta destreza para expresar a otra persona lo que sentimos: niños, ancianos, jóvenes, hombres y mujeres, jefes, empleados, gobernantes, alumnos y profesores.

En tu caso particular, te puede servir para sentir cada vez más confianza con tus amigos, para que te conozcan abiertamente y tú puedas tomar decisiones que los demás entenderán, pues se basan en sentimientos que ya has compartido. En suma, saber decir lo que sientes te evita problemas haciéndote más claro y cercano a los otros, además de sentirte más seguro de ti mismo. Te invito a desarrollar esta destreza, que aquí se enseña especialmente para adolescentes. Luego, si quieres, podrás aplicarla con personas diferentes de tus amigos.

Estructura precategorial

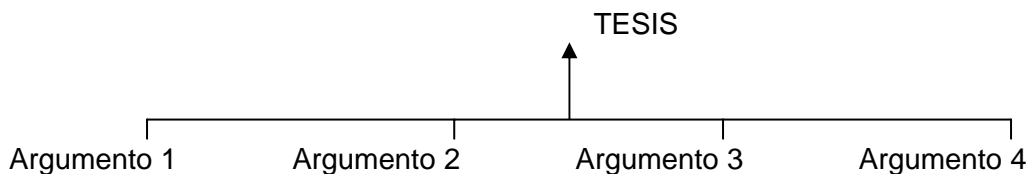
T: Expresar sentimientos a los amigos es una destreza que fortalece la amistad y evita problemas a toda la humanidad.

A1: No tener destreza para e.s.a. es un problema frecuente, que genera enredos, miedo, chismes, malentendidos y demora la solución de los asuntos.

A2: Conocer los pasos y ensayarlos (aprendizaje suave) nos evita grandes problemas (aprendizaje duro).

A3: E.s.a. sirve para sentirse más seguro, expresarse con claridad y darse a conocer.

A4: Tener destreza para e.s.a. produce confianza, claridad, conocimiento y cercanía entre los amigos y genera seguridad en uno mismo.



PRERREQUISITOS

¿Qué son los sentimientos?

No solo se habla del amor y el cariño, hay cientos de sentimientos. Son parte de nuestros afectos y *sirven para valorar positiva o negativamente a las personas, los grupos y los sucesos particulares y concretos, en relación con unas necesidades o expectativas que tenemos*. Por ejemplo: Ana sintió **tristeza** el día que llevó su perro a la veterinaria esperando que le dieran buenas noticias, pero el perro estaba enfermo. Tomás estuvo **alegre** en su cumpleaños. Los papás de Silvia se sintieron **satisfechos** con sus informes del Colegio, pues le fue muy bien, como ellos lo deseaban. Gloria no logró el dibujo que trató de hacer en la cartelera, y se sintió muy **inconforme** por eso. **Tristeza, alegría, satisfacción e inconformidad** son muy comunes, los sentimos por cosas que nos ocurren. También hay sentimientos hacia las otras personas: **envidia, cariño, rencor, admiración y gratitud** son algunos.

¿Qué es el aprecio?

Se siente cuando vas conociendo a tu amigo/a y lo encuentras interesante, valioso, divertido, buena compañía. Obviamente quieres permanecer más con él/ella, cuidarlo como amigo/a. A veces suponemos que los amigos saben que los apreciamos; eso está bien. Pero no basta suponer que tu amigo lo sabe, hay que decirlo o demostrarlo y no siempre es tan sencillo.

¿Qué es el rechazo?

El rechazo es el sentimiento que aparece cuando no nos gusta lo que alguien dice o hace, sus sentimientos o sus ideas. Para sentirnos mejor es importante expresar o decir lo que molesta, lo que te produce rechazo, para ponerse de acuerdo, alejarse o simplemente aceptarlo como es. Cuando el otro no sabe que rechazamos algo, sigue haciendo lo mismo, molestándonos. Por eso es bueno hacerlo entender. En ocasiones sólo basta con decirlo y no esperar que nada cambie, pues la gente no está obligada a cambiar a tu gusto, recuérdalo.

¿Cuáles son las características de esta destreza?

Expresar tus sentimientos a un amigo consiste en hacerle explícito lo que sientes o facilitarle que lo infiera, para que la comunicación entre ambos fomente la amistad, siendo más clara, en confianza y responsable. Nos vamos a enfocar en dos sentimientos que muchas veces no es fácil expresar: uno es el **aprecio**, que hace que dos personas quieran ser amigos, y que puede expresarse al otro sin ser meloso ni ridículo. El otro es el **rechazo** hacia cosas que hace o dice un amigo, pues aunque sintamos cariño también puede existir rechazo a cosas específicas.

Demuestra que has comprendido:

Responde según la lectura si las siguientes frases son verdaderas o falsas y por qué¹:

- No es necesario saber expresar aprecio a un amigo porque la amistad significa aprecio.
- Los amigos sólo nos hacen sentir aprecio.
- Sentir un sentimiento no es lo mismo que saber expresarlo.
- Para desarrollar esta destreza no hay que practicar.

¹ Encuentra las respuestas comentadas al final del capítulo.

¿CÓMO LOGRO EXPRESAR SENTIMIENTOS A MIS AMIGOS?

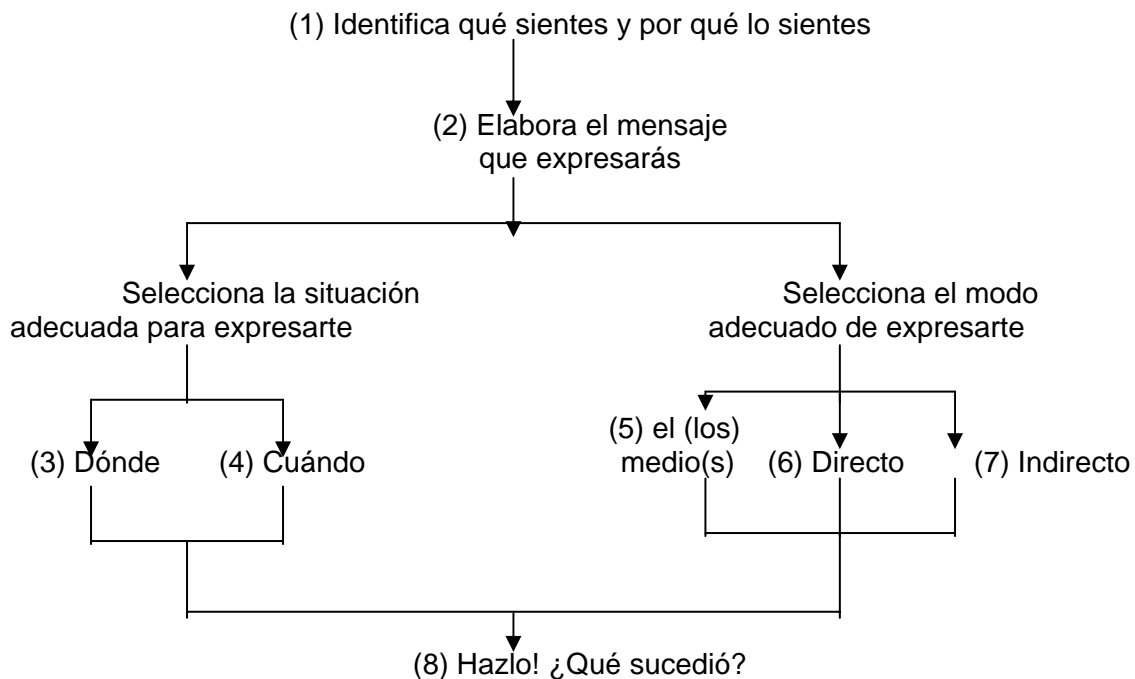
Lupe estaba en la cafetería, sola, llorando porque alguien del curso inventó chismes sobre ella, varios los creyeron y eso le dolió. Cuando está triste le gusta aislarse. Sergio es amigo de Lupe, supo lo que pasó y quiere apoyarla. Entonces la encuentra en el descanso y ve que está mirando por la ventana y que no ha querido comer su refrigerio. Élabora su mensaje para que ella sienta su apoyo y su cariño sin entrar a hablar mal de los demás, entonces se acerca y con voz suave le dice: “Hola, Lupita”, le muestra una gran sonrisa, la mira a la cara y le dice: “Vengo a darte ánimos y a decirte que te quiero porque eres buena amiga”. Lupe le responde: “Sí, pero no todos piensan lo mismo...”, arranca a llorar de nuevo. Sergio piensa por un momento y dice: “Mira, quiero que sepas que yo sí lo creo así y aunque haya problemas yo te quiero y estoy contigo”.

Sergio se quedó un rato más. Escuchó a Lupe, ella se desahogó y aunque él no tenía la varita mágica para resolverle sus problemas, quiso darle su tiempo y decirle abiertamente su cariño, su aprecio, para que ella se apoyara en él. Para Lupe eso fue simple pero inolvidable, justo lo que necesitaba.

Sergio decidió que en ese momento duro le iba a decir a Lupe que la apoyaba le tenía cariño, y la buscó en una situación oportuna: podían hablar porque estaban en descanso, ella estaba sola, triste, lo podía escuchar. Le dijo directamente que sentía cariño por ella, en medio de su situación y además le dio una pequeña demostración indirecta además de las palabras, quedándose un rato con ella y escuchándola, hasta que vio que ella se sentía mejor.

Las palabras que están resaltadas en el texto te indican varias cosas que Sergio tuvo en cuenta en el momento de expresarle a su amiga Lupe un sentimiento de cariño. Esas cosas o aspectos aparecen en el siguiente esquema para que te puedas guiar. Solo nos ocupamos en esta Unidad del aprecio y el rechazo, pero podrás guiarte así al expresar cualquier otro sentimiento. A continuación observa los pasos y luego los ejemplos para que cada vez expreses mejor tus sentimientos:

Esquema de la destreza para expresar los sentimientos a un amigo



Ahora apréndelo paso a paso.

(1) Identifícalo : ¿Qué siento y por qué?

1.1. ¿Qué sientes?

¿Cómo expresar a alguien lo que sientes, si no lo sabes tú? Antes de comunicarte, acláralo contigo mismo/a. A veces hay sentimientos encontrados: quieres a la persona pero rechazas lo que dijo o hizo y se lo quieres decir. Otras veces hace cosas chéveres, pero en general no te agrada. Aunque se contradigan, ambos sentimientos están presentes.

Identifica lo que sientes: cuando hay **aprecio**, se puede manifestar en variedad de sentimientos:

1. **Agradecimiento:** Un amigo/a hizo algo chévere por ti y sientes ganas de decir: gracias o de hacer algo por él/ella también.
2. **Admiración:** Aunque no te haya hecho un favor, sus esfuerzos o sus cosas buenas te parecen dignas de resaltarle. Las aprecias.
3. **Cariño:** Les gusta pasar tiempo juntos, han estado en las buenas y en las malas, así que se quieren.

El **rechazo** puede tener alguna de estas formas o manifestaciones:

4. **Rencor:** Cuando crees que el otro te hizo daño o que definitivamente la embarró contigo. Se siente, por ejemplo, cuando un amigo ha cambiado contigo para mal y hay que decírselo.
5. **Desagrado:** Te sientes incómodo/a con su presencia, no estás de acuerdo ni a gusto con lo que hace o dice.
6. **Desprecio:** Es humano aunque no muy deseable, sentir desprecio por alguien. Simplemente no te parece provechoso estar con él/ella, hace cosas que a ti te parece que no están bien. Es cuando alguien no te cae bien y te quieres alejar de él/ella. Frecuentemente algunos buscan hacer sentir mal a quien desprecian, pero eso no es lo mejor y tampoco es necesario. Siempre comunícate con respeto hacia el otro.

Demuestra que comprendiste con este ejercicio: ¿Cuál sentimiento es?

Agradecimiento, admiración, cariño, reproche, desagrado, desprecio. Anota cuál sentiría la persona según cada ejemplo:

- Alejo y César estaban en la rumba tratando de ayudar a Diana, le presentaron a Alfredo, que a ella le encantaba y ella sintió hacia ellos: _____
- Guido conoció a Claudia mientras bailaban y ella le contó sobre sus habilidades para la música, por lo que él sintió _____
- Caro sintió _____ cuando Juan Felipe la dejó bailando, le dijo que ya volvía y se distrajo por ahí. Por eso luego lo “regañó” y le mostró que sentía _____
- Alejo, cuando llegó, estaba incómodo, tenía sueño, cansancio y no quería estar allí. Alejo sentía _____, pero poco a poco se fue divirtiendo y estuvo cada vez más a gusto con la gente de la fiesta.
- A María de los Angeles no le gustó el que quería bailar toda la noche con ella, le hizo mala cara y le pidió a las amigas que le dijeran que le caía mal y que no quería bailar más con él. Ella sintió _____ hacia él.

Dos sentimientos muy comunes son el aprecio y el rechazo. El aprecio se puede manifestar como agradecimiento, admiración o cariño y el rechazo se puede manifestar como rencor, desagrado o desprecio.

1.2. ¿Hacia qué o quién lo sientes?

Guíate por preguntas como:

- ¿Se trata de algo que dijo?
- ¿Se trata de algo que hace frecuentemente?
- ¿Se trata de lo que sientes en general hacia él/ella?
- ¿Corresponde decírselo a alguien más o a esa sola persona?
- ¿Será permanente o sólo por hoy?

Recuerda: Cada sentimiento tiene un motivo o razón de ser y tú encuentras en ocasiones motivos para apreciarla o para rechazarla. Esos motivos no sólo dependen del otro, dependen más que nada de cómo has observado tú la situación o el comportamiento de él/ella:

Clara y Lucía son amigas. Clara le ha dicho a Lucía que puede contar con ella pero un día Lucía la llamó muy triste a pedirle ayuda, mientras Clara pasó el rato interrumpiéndola y hablando de ella misma. Lucía colgó muy molesta por esa reacción pero recordó que muchas veces Clara sí la escuchaba y no era una costumbre, no se sentía generalmente así. Decidió decirle cómo se había sentido en ese momento. Por eso la llamó al rato y se lo dijo. Clara pidió disculpas y pudieron seguir hablando tranquilas.

Identificar hacia qué o hacia quién tienes el sentimiento es importante porque permite decidir si lo vas a expresar y cómo dirigir esa expresión a la persona indicada.

Elabora el mensaje

Aquí se trata del mensaje. No es lo mismo saber qué sientes y saber qué vas a expresar. No es útil decir exactamente lo que sentimos y pensamos en todo momento, ya que a veces es impertinente (no viene al caso decirlo) o injusto (sólo tiene en cuenta una cara de la verdad) o irresponsable (puede tener consecuencias que lamentar) y por eso nos puede traer muchos problemas con los demás. Hay que aclarar primero cuál es tu intención, tener en cuenta la situación y elaborar un mensaje que se ajuste a ellas. Por ejemplo:

A Alejo le desagradaba mucho la forma de hablar de Carlos, quien va a presentar una exposición en clase justo ahora. Alejo piensa antes y después de hablar:

Si se lo digo así, ahora, no le servirá de nada y en cambio se va a sentir muy inseguro al exponer.

Mejor le daré algunas formulitas para que aplique en este momento y le daré ánimos

Vamos, Carlos: No se le olvide hablar fuerte, despacio y vocalice. Respire tranquilo y verá que se calma... ánimo, usted puede!

Si él quiere, después lo veo ensayando y así le puedo dar mi opinión para que mejore. No quiero ofenderlo, sino ayudarlo.

Selecciona la situación y el modo de expresarlo.

La situación para expresarse:

Encontrar la mejor situación para expresar los sentimientos implica responder antes dos preguntas:

(2) ¿Dónde? :

Los lugares y los ambientes. Hay unos más usuales que otros y hay que tener la habilidad de escogerlos. ¿En qué lugar será mejor decírselo? Mientras bailan, por teléfono, de visita, en la calle, el colegio, el baño de los alumnos, las canchas...

(3) ¿Cuándo?:

No basta con tener el lugar, el momento es clave: antes de la reunión, después de clase, en el descanso o en la entrada, cuando está ocupado, o triste o desesperado, o de mal genio. Eso te dirá si estarán en grupo o solos, si tendrán afán o pueden hablar tranquilos. Puede ser más oportuno antes o después de que suceda algo importante. No hay algo obligatorio aquí; tú escoges.

Es necesario, eso sí, asegurarte de que la otra persona te puede escuchar en ese momento y lugar, pues no siempre es fácil que el otro pueda comprenderte muy bien. No siempre es oportuno hablar de sentimientos.

El modo de expresarse

(5) Los medios de expresión: ¿Con qué nos expresamos?:

Cuando ya sabes lo que vas a expresar, puedes recurrir a múltiples lenguajes: del cuerpo, o de las palabras, o a los comportamientos. Con cualquiera de estos medios puedes llegar a ser muy directo o muy indirecto y por eso debes saber escogerlos muy bien.

Expresamos con palabras, con nuestro cuerpo y con lo que hacemos. El cuerpo tiene posturas (agachado, inclinado, erguido, encorvado, retraído, etc), la cara tiene gestos (alegría, rechazo, ternura, seriedad, interés, aprobación, etc) y también ayudan las manos y la voz². Las cosas que hacemos también reflejan lo que pensamos y sentimos (quedarse quieto, pasear de un lado para otro, mirar a la cara, etc). Todas las anteriores son expresiones. Anota aquí las partes del cuerpo que expresan, recogiendo lo que menciona el párrafo:

Un pintor y un escultor recurren a las imágenes y a la creación de objetos con o sin movimiento, para expresar sentimientos. Los actores son muy buenos para conocer el lenguaje del cuerpo y las acciones. ESTE TAMBIÉN ES LLAMADO EL LENGUAJE NO VERBAL. ¡Conócelo y úsalo!³ Además de los actores, ¿Quiénes son los profesionales más diestros en el uso de los gestos de la cara? _____

Nombra también tres oficios o profesiones donde usar hábilmente las palabras sea clave del éxito:

_____, _____ y _____.

² Para usar mejor la voz al expresar sentimientos, pon especial atención al ejercicio de prosodia, que viene más adelante.

³ Encontrarás más en el libro "La comunicación no verbal", de Flora Davis y en los libros de Desmond Morris

Ejercicio de prosodia: La prosodia es la entonación, el volúmen, la velocidad y el énfasis o acento que usas para que la voz ayude a expresar los sentimientos. Prueba varias prosodias con la misma frase y apreciarás que no expresan lo mismo aunque las palabras no cambian.

- Dile al compañero de al lado esta frase: “Ayer no viniste”. Usa variaciones de la voz en su entonación, volúmen, velocidad y acento, para que transmitan los siguientes sentimientos; se los representarás al azar diciendo “ayer no viniste” y él/ella adivinarán de qué se trata:
 - Triste
 - Furioso/a
 - Aliviado/a
 - Reprochándose
 - Admirándolo/a

Haz lo mismo para ésta: “¿Que si me siento mal?. No, me siento mejor”.

Recuerda que tú puedes escoger muchos modos de expresar sentimientos como el aprecio o el rechazo. Combina tu estilo con las posibilidades: si eres de pocas palabras, dilo con pocas palabras, si te gusta más hablar que escribir, no hagas cartas... en fin!. También deberás acomodarte a las situaciones, que muchas veces no se pueden cambiar. Lo importante tu amigo haya comprendido lo que quieres expresar.

Las formas de expresarse:

Hay dos

formas de expresarse. Por ejemplo al expresar **APRECIO**:

(6) La expresión directa:

Cuando le dices algo así como: “te admiro”, “te quiero”, “yo a usted lo aprecio”, “me pareces valioso/a, interesante, divertido, “...etc. puede ser escrito o al hablar con él. Este mensaje llega clarito, sin necesidad de interpretar nada más. Sólo necesitas el impulso para decir lo que hay en tu corazón.

(7) La expresión indirecta:

Expresar indirectamente consiste en hacerte entender a través de señale. Así, tu amigo tiene que inferir lo que tú sientes. A veces, palabras no muy precisas, acciones, regalos, llamándolo por teléfono cuando no ha venido, haciéndole favores o simplemente sonriéndole, buscando su compañía y compartiendo cosas o momentos agradables.

Si con cosas como estas quieres enviarle un mensaje, corres el riesgo de que no se dé cuenta. O si nunca se lo habías dicho podría pensar incluso lo contrario (a veces ocurre). Pero estás demostrándolo más allá de las palabras. Por esto muchas veces es mejor hacerte entender de ambas formas: directa para que quede clarísimo e indirecta para que quede demostrado. Recuerda el caso de Sergio con Lupe, combinando ambas formas para que ella comprendiera su cariño.

También puedes expresar **RECHAZO** de ambas formas:

(6) Directamente:

Es cuando expresas con palabras el sentimiento. Esta forma directa puede producir peleas si la otra persona se siente atacada. Por eso hay que saber decir estas cosas. Generalmente, se

trata de rechazar lo que la persona HACE O HA HECHO y no lo que la persona ES, para no ofender o rebajar al otro. Por ejemplo:

En lugar de decir: “eres una gritona!”, dirías: “me desagrada que hables tan duro”.

En lugar de decir: “es una envidiosa”, dirías: “no me gustó la cara que hizo esa niña cuando nos vio a todos juntos”.

En lugar de decir: “Qué estúpido eres!”, dirías: “no estoy de acuerdo con lo que decidiste hacer”.

Además, así darías a entender que es TU sentimiento o TU opinión; no es la verdad absoluta!

(7) Indirectamente:

Si haces mala cara, o te aíslas en lugar de participar, si te alteras y le hablas casi gritando aunque no digas lo que te desagrada del otro, estás expresando rechazo indirectamente. También con tu tono de voz puedes expresar rechazo aunque tus palabras no lo digan. Otras formas de hacerlo son cosas que para la mayoría son mala educación: no contestar cuando te hablan o no dirigir la mirada, negarle favores, interrumpirlo, etc.

Hay mensajes de rechazo muy complejos, como las IRONÍAS: Consisten en que con tus palabras dices estar satisfecho, o felicitas a tu amigo, o le agradeces o lo admiras, pero tu prosodia, tus comportamientos y tus gestos dicen lo contrario, lo que realmente sientes.

Analiza las ventajas y desventajas de una ironía como ésta:

Después del descanso, se encuentran Adriana y Erika, Erika le dice: “oye, muchísimas gracias por dejarme esperando como una tonta en la fila, me sentí feliz de cargar con todo sin tu ayuda...”. Estaba colorada y su tono de voz era muy fuerte, como si quisiera que todo el curso la oyera. Hizo una marcada sonrisa y rápidamente la convirtió en una mirada tensa con el ceño fruncido. También decidió no hablarle en todo el día a Adriana. Ella se sintió entre culpable y ofendida y decidió tampoco acercarse a Erika. En cambio le dijo desde lejos, también delante de todos: “qué geniecito!, discúlpeme, Su Majestad”.

Ahora responde:⁴

1. ¿Quién fue irónica?

a) Adriana b) Erika c) Ambas

2. ¿El mensaje de Erika llegó claro a Adriana?

a) sí b) no c) no era justo.

Formas mejores de expresar rechazo son, por ejemplo, evitar estar cerca de él/ella para no pasar malos ratos, haciendo lo que describí antes. También que hables de lo que rechazas cuando estés tranquilo/a y no alterado/a, y si lo haces en otro momento, porque es urgente, cuida mucho tus palabras porque tu intención no debe ser ofender a alguien.

Tanto el aprecio como el rechazo pueden expresarse en formas directas o indirectas. Directamente para que quede claro e indirectamente para que quede demostrado con hechos. En muchos casos es recomendable combinarlas.

(8) ¡Hazlo! ¿Qué sucedió?

Para asegurarte de la efectividad de tu expresión, deberás verificar si el mensaje fue captado por tu amigo o no. Lo puedes saber si:

⁴ Encuentra las soluciones al final de la Unidad, pero promete que las verás sólo cuando hayas respondido tú.

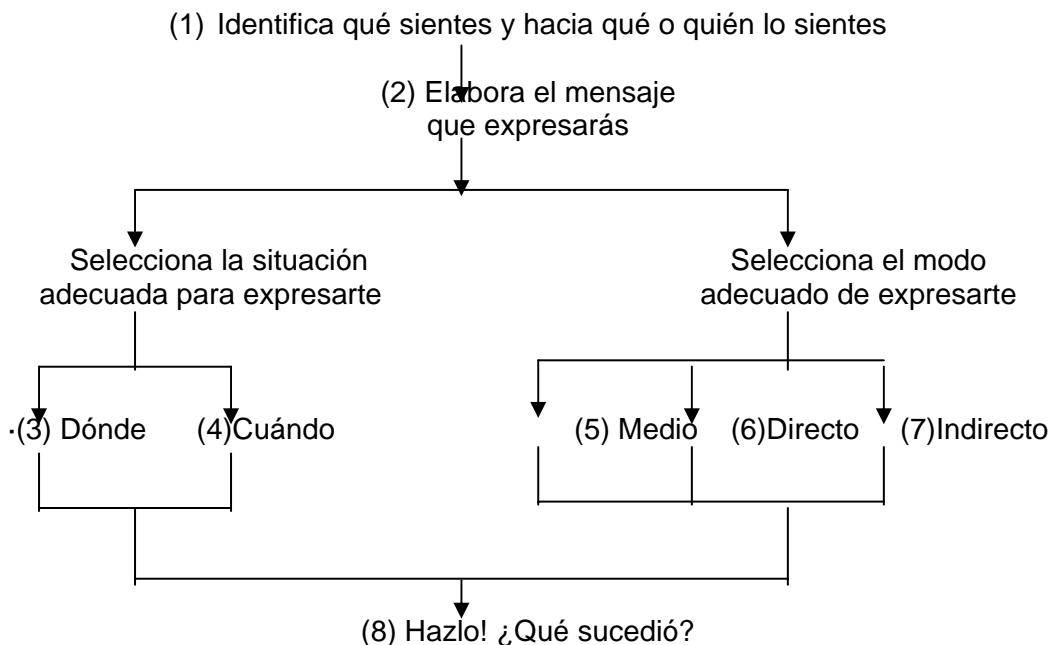
- Le preguntas si te ha comprendido o no. O si le preguntas qué entendió.
- Observas qué dice, qué hace y qué expresa que siente, luego de lo que tú acabas de expresar.
- Más tarde observas que algo cambió: hay más confianza o hay un cambio en la forma en que se tratan, o hay mayor cercanía o mayor distancia. A veces debes también observar las reacciones a mediano y largo plazo, pues entre dos personas las cosas se acomodan y evolucionan, así que no saques tan pronto tus conclusiones y da algo más de tiempo.

Observa los siguientes casos según cómo **elaboraron el mensaje** y cómo aprovecharon el **modo y la situación** para expresar aprecio o rechazo. **Para entenderlos mejor, aplicaremos el esquema de la destreza.**

Caso 1:

- Rodrigo juega muy bien fútbol y por eso Germán lo admira mucho y quisiera jugar como él. Pero es tímido, entonces después del partido le llevó un refresco (modo indirecto de mostrar aprecio, pero no muy claro) y como Rodrigo no lo entendió del todo, luego le dijo: oiga, usted se hizo el golazo del partido, buena esa! Rodrigo se sintió reconocido, admirado y le dijo "gracias".

Germán admira a Rodrigo y quiere jugar fútbol como él, pero opinaba que es cursi decírselo. Entonces decide demostrarle admiración con un refresco. Luego le dijo lo del golazo con una voz firme y chocaron sus manos. Entonces Rodrigo le dijo: "gracias". Y siguieron hablando. Observa lo que hizo Germán, ahora paso por paso:



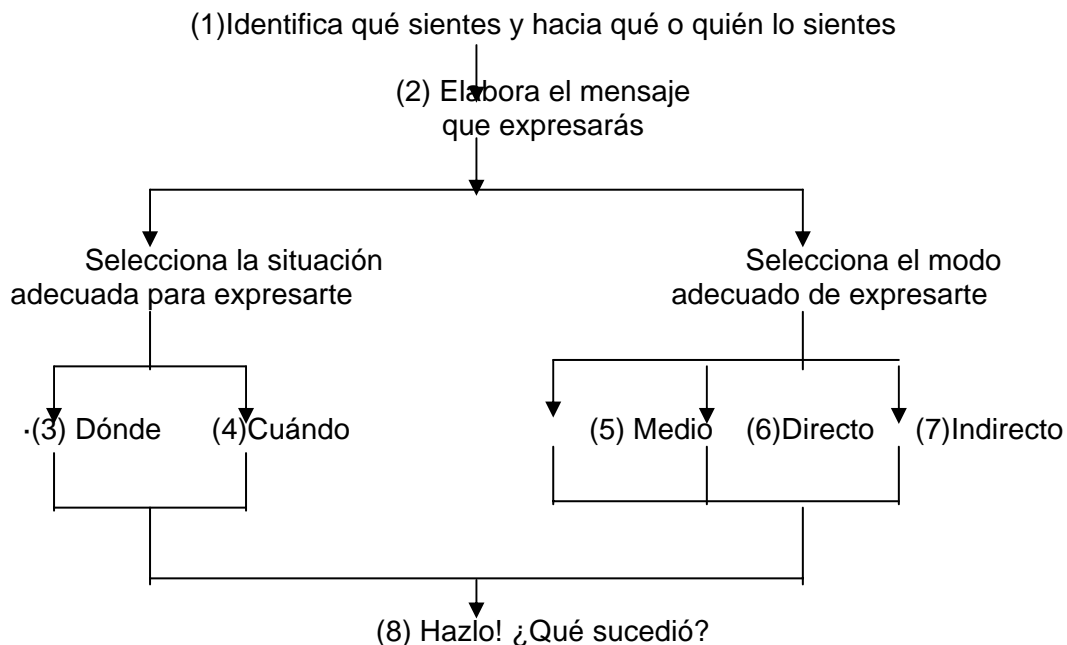
- (1): Qué siento y por qué: admiro a Rodrigo por la forma como juega fútbol.
- (2): Qué voy a decirle: que lo admiro.
- (3): Dónde: afuera de la cancha.
- (4): Cuándo: después del partido.
- (5): Medio: primero una acción y luego palabras.
- (6): Modo directo: "Oiga, usted se hizo el golazo del partido, buena esa!"
- (7): Modo indirecto: Regalarle un refresco.
- (8): Al ver que Rodrigo no se había dado cuenta, se lo dijo directamente.

Fíjate que el orden no es obligatorio, pero Germán tuvo en cuenta todos los pasos. Imagina lo que les pasó a ellos mismos el otro día:

Caso 2:

- Los dos habían acordado invitar a unas niñas al cine, pero cuando estaban en la fila pagando las boletas se hicieron señas y como Germán no le dio plata a Rodrigo, para él fue muy desagradable que no ayudara a pagar (casi lo regaña delante de ellas, pero como Lina le encanta a Germán...), no era adecuado pero tenía que decírselo. Entonces les pidió a las niñas un momento y se lo llevó al baño: “Yo no quería hacerlo quedar mal con Lina, pero es el colmo que no haya traído plata hoy, ¿por qué no me dijo nada?”. Entonces arreglaron sus cuentas y le prestó. Las niñas no supieron lo que estaba pasando y Germán quedó agradecido con Rodrigo por no haberlo regañado delante de ellas, pues habría sido muy incómodo para él.

Mucha atención: Lo primero que Rodrigo quiso decirle a Germán fue: “es que usted no va a dejar de ser tan despistado? ¿o es que se volvió tacaño?”... estaba furioso (1). Pero en lugar de ofenderlo, formar pelea y alegar con él delante de las niñas, se dio cuenta de que sentía desagrado por tener que prestarle plata de un momento a otro (1), eso tenía que decírselo!. Decidió que lo mejor era esperar para hablar con él (4), pagó las boletas para no perder la fila, luego les dijo a las niñas “ya venimos” y se llevó a Germán para el baño, pues podían hablar sin la presencia de niñas (3) elaboró su mensaje y decidió decirle que se sentía molesto: “es el colmo que no haya traído plata hoy ¿por qué no me dijo nada?” (2). Escogió decirlo con palabras (5) directamente (6). Con el cuerpo supo transmitir el mensaje a Germán: su tono de voz no era tan fuerte, tenía el ceño fruncido, se puso a hacer cuentas con Germán y resolvieron el problema (7). Fíjate en que Germán le agradeció no hacerle pasar un oso con Lina y alcanzó a comprender el detalle de aprecio de Rodrigo (8) porque controló su rabia, pensó en el beneficio de Germán y acomodó la situación para no hacerle un escándalo.



Aquí Rodrigo actuó con prudencia y destreza, pues tuvo en cuenta todos los aspectos para expresar su rechazo a Germán y pudieron llegar a una solución.

ENSAYÉMOSLO...

Antes que nada, vas a resolver algunos casos según lo que has aprendido. Utiliza el esquema de la destreza y desarróllalo paso por paso. Compáralo luego con la forma en que lo han resuelto tus amigos y luego como están resueltos al final de la Unidad.

Caso 3:

Marcela está furiosa con Kike porque llevó unos CDs a la rumba, se los encargó a él porque colocaba la música pero él los dañó. Además le dice que no le va a responder porque no fue él. Ella los necesita pues en la casa la van a castigar, pero no sabe si armar un escándalo ahí, si tenerlo en cuenta para vengarse luego, si arreglar el problema y llegar a un acuerdo o si dejar así las cosas y aguantarse el castigo en la casa.

- (1) ¿Qué sentía, hacia quién y por qué?
- (2) ¿Cuál es el contenido del mensaje que puede transmitir (qué es lo que debe decir)?
- (3) ¿Dónde?
- (4) ¿Cuándo?
- (5) ¿Con qué medio?
- (6) Directamente
- (7) Indirectamente
- (8) ¿Qué pasó después?: se supone que con tu esquema Marcela podrá recuperar los CDs porque Kike se disculpa y se compromete a reponérselos.

Caso 4:

Susana quiere mucho a Lina, la aprecia. Esa noche Lina tenía enyesada su pierna y le pidió que no la dejara sola. Si Susi quiere que Lina se sienta bien en la fiesta pero no quiere perdersela ¿Tendrá que quedarse toda la noche al pie de ella para que se sienta a gusto? No, tú sabes que hay más soluciones, veamos:

- (1) ¿Qué sentía Susy por Lina y por qué?
- (2) ¿Cuál es el contenido del mensaje que puede transmitir?
- (3) ¿Dónde?
- (4) ¿Cuándo?
- (5) ¿Con qué medio?
- (6) Directamente
- (7) Indirectamente
- (8) ¿Qué pasó después?: luego de tu esquema, Lina debe entender y aceptar que Susana la quiere pero también le gustan las fiestas y no va a estar todo el tiempo a su lado.

PRACTÍCALO... AHORA APLÍCALO A TU VIDA

¿Qué hay de ti?

Hay situaciones por todas partes para expresar lo sientes a un amigo. Puedes recordar una situación en la cual trataste de mostrar aprecio. También una en la que expresaste rechazo. Ubica cada una en tu cabeza y luego describe en ambas cómo lo hiciste y cómo te fue:

- ¿Dió resultado, fue lo que esperabas?
- ¿Qué elemento de situación o modo no tuviste en cuenta o por el contrario fue clave para haberlo logrado?

¿Qué más hay que tener en cuenta?

Ten en cuenta que la forma indirecta en que expresas sentimientos será mejor comprendida por el otro en unas formas que en otras: la mirada, o los gestos, o las palabras, o las acciones. Cada persona comprende unas formas mejor que otras. Piensa por un momento:

- ¿Qué rechazo indirecto le dolería más a tus amigos? Coloca aquí tu suposición:

- Ahora pregúntale de frente: ¿Qué cosa que yo haga o diga para mostrarte rechazo te dolería más de la cuenta? Anota su respuesta:

Esta respuesta es para que la tengas presente, no usarás esta forma si quieres expresar rechazo a algo y no quieres hacer daño.

Busca las expresiones indirectas que más comprenden o le gustan a tus mejores amigos. Escoge uno de ellos en este momento y escribe aquí lo que tú supones que es más agradable para él/ella:

Ahora pregúntaselo y anótalo aquí:

De ahora en adelante, piensa en una persona a la que le desees expresar aprecio o rechazo y luego inténtalo. Recuerda que vas a:

1. Ser sincero/a porque expresarás lo que sientes de verdad.
2. Ser considerado con la otra persona, o sea, ser empático/a. Esto es, facilitarle que te comprenda y tener en cuenta también no hacerle daño.
3. Especificar un poco más tu aprecio o tu rechazo, según el caso, para tener mayor claridad. Recuerda qué es lo que te lo produjo o produce.
4. ¿Ya lo sabes? Ahora adecúa las condiciones para hacerte comprender: ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿En qué modo lo vas a expresar?

Aplica a tu propia vida estas enseñanzas para que te sean útiles. Comienza hablando de tu estado de ánimo: furioso, triste, alegre, calmado.

EVALUACIÓN
¿Cómo

lo hicieron?:

1. Determina en los siguientes ejemplos si fue cada uno **afortunado o desafortunado**, lo primero si pudo hacerse entender y lo segundo si no lo logró. Para ello, ten en cuenta lo que cada uno quería expresar y lo que tú entenderías si fueras el amigo.
2. Representa en tu cuaderno el esquema que cada uno siguió para expresar su sentimiento.
3. Responde las preguntas que vienen luego de cada caso.

Caso 5:

César la embarró con Claudia, porque se le olvidó su cumpleaños. Entonces la llamó a saludarla y le dijo que necesitaba el libro de Sociales. Ella estuvo esperando que hablara del cumpleaños y que se disculpara por haberlo olvidado. Pero él no fue capaz y colgaron sin decir nada más.

- a. ¿Crees que César logró su objetivo? ¿Por qué?
- b. Supón que tú fueras César y explica lo que harías, según el esquema.

Caso 6:

Alejo y Caro son amigos. Alejo le decía a Caro que Juan Felipe le cae mal por ser metiche (o entrometido). Ella dijo que también despreciaba eso de Juanfe. y en ese momento llegó Juan Felipe: “¿Qué hacen?”. Los tres se sintieron incómodos y ella le dijo a Juanfe: “Oiga, ¿Usted no

tenía que ir a entrenar ahorita?”. Juan Felipe se retiró, pero con la sensación confusa de que ellos lo estaban echando. Ellos se quedaron hablando un rato más y luego se le acercó a Alejo y le dijo: “¿Pasa algo?”. Alejo dijo “No, ¿por qué?”. Juan Felipe dijo: “Porque ustedes me están ocultando algo y yo quiero saber qué está pasando”. Alejo le dijo: “Es que ese es justamente el problema, que usted siempre quiere meterse en todo, y déjeme que ya timbraron y voy al salón”.

Ahora responde:

- ¿Le expresó Alejo a Juan Felipe su rechazo directa o indirectamente? ¿Le expresó sus motivos?
- ¿Elegió bien Alejo el momento para decírselo a Juan Felipe? ¿Por qué?
- ¿Elegió bien el modo? ¿Por qué?
- ¿Era directa o indirecta la forma de hablar de Caro?

ACTIVIDADES PARA EL TALENTO

¡Ayúdales!

Imagina estos tres casos y descubre qué es lo que falló. Corrige lo que la persona debería hacer, decir o tener en cuenta a la hora de expresar su sentimiento.

Una idea para talentosos: juega a los actores y representa las situaciones como si fuera una obra de teatro, pero intentando darles a tus compañeros la enseñanza para que la puedan practicar. Usa tu creatividad!!

Caso 7:
María de los Angeles

estaba en la mitad del patio del Colegio pasando el descanso con unos amigos y Guido le lleva allí una carta cerrada, donde le agradece como amigo lo que hizo por él cuando estuvo enfermo y le dice que cuente con él en sus problemas. Ella se sintió muy incómoda, pues los empezaron a molestar y no sabían lo que decía. El novio de ella les hizo mala cara pues creyó que Guido estaba enamorado o algo así. Ella no quiso leer la carta, no le dijo nada y se fue del lugar sin mirar a Guido.

Dibuja el esquema de lo que hizo Guido, respondiendo a todos los pasos. Tal vez él no falló en todo, ¿verdad?. Después responde en tu cuaderno:

- ¿Por qué María de los Angeles y el novio estaban incómodos?
- ¿Qué hizo que Guido no lograra su objetivo y por qué?
- ¿Qué tenía que hacer para entregarle la carta de una forma más cómoda para los dos? – piensa en la situación y el modo de expresar agradecimiento.
- ¿Qué le sugieres a Guido haber hecho cuando ellos se molestaron?

Caso 8:

César tiene que decirle a Leonardo lo que sintió cuando él le pegó a su propia hermana, delante de varios amigos como él. Aunque César estima a Leonardo por ser chistoso y haber pasado mucho tiempo juntos, rechaza la forma como trataba a la hermana, cree que está mal hecho y que Leo debe corregirlo (es decir, hablarle con cariño y pedirle las cosas, no ordenárselas. Jamás pegarle). Ayuda a César a cumplir su intención, haciendo el esquema de la destreza. Tú podrás darle algunas indicaciones precisas, según lo que has aprendido, para que elabore el mensaje, lo diga del mejor modo y en la mejor situación. Encuentra una forma sin vengarse o hacerle daño y sin que dejen de ser amigos.

Caso 9:

Caro le tiene mucho rencor a Adriana porque hizo escándalo y se retiró de la obra de teatro dos días antes de presentarla, perjudicándolos a todos. Tuvieron que conseguir a una nueva protagonista, ensayar mucho más, ajustar detalles, etc. Para Caro, Adriana es muy egoísta por lo que hizo y quiere reprochárselo. Como tú sabes, la condición es hacer saber lo que siente pero sin ofender y sin dañar la amistad. Escribe el diálogo en tu cuaderno, teniendo en cuenta:

- a. Qué le debe decir Caro a Adriana.
- b. Seleccionar la situación para que Caro hable con Adriana.
- c. Seleccionar para Caro el modo (las palabras, sobre todo) para cumplir estas condiciones y con qué palabras referirse a lo que Adriana hizo.
- d. ¿Si Adriana se pusiera a llorar, deberían parar de hablar las dos? ¿De lo contrario qué debería hacer Caro?

¡Resuélvelo!

Caso 10:

Imagina que acaba de llegar de muy lejos una amiga que has extrañado mucho, te da mucho gusto verla y la aprecias. Quieres que te cuente todo sobre ese nuevo novio que dejó por allá y vas a su casa el día en que llegó, cuando la están visitando los parientes y amigos ¿Cómo le harías saber tus sentimientos, según la variedad que hemos visto? Escoge dentro de esta lista y analiza:

- Ventajas para ti y para tu amiga.
 - Desventajas para ti y para tu amiga.
 - Si fue afortunado o desafortunado, es decir, si en esa forma llegó claro el mensaje de aprecio para ella o no.
- 1) Buscas que esté solo contigo para hablar con calma y que te cuente todas sus historias. Que no hable con sus parientes!
 - 2) Te relacionas con su familia y conversas con ella y con ellos sobre los detalles del viaje. Comentas que ha hecho mucha falta por aquí.
 - 3) Le llevas un momento a la casa una tarjeta de bienvenida y te vas rápidamente, quedando con ella en verse luego para hablar con calma.
 - 4) Lo llamas por teléfono y como estaba ocupada atendiendo visita en su casa, se muestra afanada y tú te molestas, diciéndole irónicamente que no se preocupe, con la voz dura y desdeñosa.
 - 5) Lo llamas rápidamente por teléfono y le dices: “¡Bienvenida! (o algo así). Tengo ganas de que hablemos. Te extrañé y ojalá nos podamos contar muchas cosas”. Acuerdan verse al día siguiente y cuelgan rápidamente.

Concluye: ¿Cuál de las cinco es la mejor opción para tí por el mensaje, la situación y el modo? Elige, obviamente, la que tenga más ventajas y menos desventajas para mostrar claramente el aprecio. Esta opción se adaptará mejor a tu estilo. Recuerda: no hay opciones correctas o incorrectas, sino algunas más apropiadas para ti.

SÓLO PARA SER EXPERTOS:

Puedes aprender mucho más si consultas libros como:

La comunicación no violenta, de Marshall Rosenberg. Editorial Uzano, 2000. Puedes también buscar más sobre el tema de la **Inteligencia emocional**, para mejorar tus relaciones con los demás.

Con los libros sobre el tema de la **asertividad** también puedes avanzar mucho: son aquellos que muestran formas mejores de expresar sentimientos.

RESPUESTAS A LOS EJERCICIOS DEL CAPÍTULO

Ejercicio “Demuestra que has comprendido”:

- Falso. Sí es necesario saber expresar aprecio a un amigo, aún cuando él/ella sepan que los aprecias. Recuerda que los sentimientos se dan en ocasiones y momentos concretos y pueden cambiar con el tiempo.
- Falso. Los sentimientos por un amigo pueden ser contradictorios. Se les llama sentimientos encontrados y cada uno es producido por causas concretas (lo que hizo la persona, algo que sucedió, tus propios pensamientos, etc.). De esta manera se puede tener manifestaciones de rechazo y de aprecio a la vez por un amigo.
- Verdadero. Sentir el sentimiento es algo que todos los seres humanos podemos hacer. Pero para saber expresarlo hace falta aprender, pensar, corregir las equivocaciones y hacerlo cada vez mejor.
- Falso. Solamente practicando podemos desarrollar cualquier destreza.

Ejercicio sobre la ironía:

1. Ambas fueron irónicas. Si revisas el ejercicio, las dos nombraron sentimientos de agrado y de consideración (gracias, discúlpame, majestad), pero había palabras de significado ofensivo (tonta, qué geniecito!) cuando se combinan con gestos, prosodia y comportamientos (hacerlo delante de todos, alejarse, dejar de hablarse...).
2. No. El mensaje de Erika era contarle que había tenido que incomodarse y así hacerla sentir culpable por no ayudarlo. Lo que sucede es que agregó rabia a sus palabras, incluyendo unas ofensivas y haciendo énfasis con el cuerpo. Si decirlo era justo o no, no responde a la pregunta, no es correcto responder c.

Respuestas a los ejercicios de “ENSAYÉMOSLO”

Caso 3:

- (1) ¿Qué sentía, por qué? Marcela estaba furiosa (molestia, rechazo) por varios motivos: llevó los CDs a la fiesta y sabía que la castigarán si no los retorna. Kike había dañado los CDs pero lo niega y no quiere responder.
- (2) El mensaje: La intención es recuperar sus CDs. Para eso, buscará información que lo comprometa a él; es decir, qué pasó exactamente: “tú los recibiste y dijiste que me los cuidarías”. Si es necesario, los amigos le darán testimonio para apoyarla.
- (3) Dónde: en la fiesta misma, por teléfono o en la casa de Kike.
- (4) Cuándo: Cuando haya buscado lo suficiente y esté segura de que él es el responsable. Cuando Kike pueda escucharla con atención (en plena fiesta no es fácil. Podría hablar con él el día siguiente).
- (5) Medio: palabras, acciones, voz y gestos.
- (6) Directamente: decirle por qué le molesta tanto lo que hizo él, recordarle que se los había entregado, sugerirle la forma de reponerlos (entregarle el dinero, ir juntos a comprarlos, ir a casa de ella y disculparse personalmente)
- (7) Indirectamente: para respaldar su decisión firme de lograr que Kike se haga responsable de lo que dañó, expresará su molestia, su rechazo con una postura firme del cuerpo, expresión tranquila pero seria y tratará de observar si él tiene buena disposición, para poder relajarse un poco o mantenerse seria hasta que él ceda.
- (8) ¿Qué pasó?. Ojalá que él haya reaccionado. Nunca es totalmente seguro.

Caso 4:

- (1) ¿Qué sentía y por qué?: Susana sentía aprecio por Lina y muchos deseos de bailar.
- (2) ¿Cuál es el contenido del mensaje que puede transmitir?: que la aprecia y por eso va a estar cerca, pero que como le gusta tanto bailar va a estar de aquí para allá.
- (3) ¿Dónde?: donde Lina se encuentre sentada.

- (4) ¿Cuándo?: puede decírselo desde que comience la fiesta, pero no es obligatorio.
- (5) Medios: palabras, acciones.
- (6) Directamente: No le dijo a Lina “eres una egoísta”, sino “Yo quiero que te sientas super, pero también quiero estar bailando”.
- (7) Indirectamente: Susi puede decírselo, y acercarse varias veces mientras baila, a preguntarle cómo está, contarle chistes y contarle historias
- (8) ¿Qué pasó después?: Lina la comprendió.

Caso 5:

Este es un caso desafortunado, pues él quería expresarle cariño a Claudia y, tal vez, excusarse por no haberla llamado a felicitarla; pero ella entendió que sólo la llamaba para pedirle un favor. Yo lo haría así:

- (1): Sentía aprecio hacia Claudia y, seguramente también sentía pena con ella.
- (2): Él podría saludarla y luego decirle que la ha estado pensando hoy y que siente mucho haber olvidado su cumpleaños, puede disculparse y luego decirle cuánto la quiere. Después podría conversar sobre algo más.
- (3): Se lo puede decir por teléfono, si la ve casualmente o si quiere puede visitarla.
- (4): Lo más pronto posible, pues en estos casos, mucha gente espera que seas lo más cercano posible a la fecha.
- (5): Palabras. O también podría entregarle una tarjeta o una nota.
- (6): Directamente: Dándole el mensaje que elaboré en el punto 2.
- (7): Indirectamente: No es necesario.
- (8): Se espera que ella lo disculpe o le quite importancia al asunto y vuelvan a sentirse cómodos.

Caso 6:

1. Este sería un caso desafortunado, si Alejo quisiese hacerle entender a Juan Felipe el desprecio que sentía hacia él; lo que sucede es que no deseaba expresárselo como tal, sino criticar su comportamiento, lo cual no es una expresión de sentimientos directa. Además, Juanfe tuvo que preguntárselo.

2. Este es el esquema de la destreza, según como se expresó Alejo:

- (1): Alejo identifica que siente desprecio por Juan Felipe, pues él es entrometido, buscando participar en los asuntos de los demás y eso a Alejo no le gusta.
- (2): Alejo no elaboró el mensaje, pues no pensaba decirle a JF que le caía mal cuando éste se lo preguntó vagamente. Pero luego JF se lo preguntó más directamente y él le expresó el motivo de su desprecio, mas no el sentimiento.
- (3): En el Colegio, tal vez en un corredor. No hay calma para hablar.
- (4): Le expresó lo que le desagradaba justo en el momento en que JF lo estaba haciendo, pero apenas tuvo un momento afanado antes de clase, que no permite hablar.
- (5): Su comportamiento, buscando alejarse y disimular el tema de conversación con Caro, fue el medio para que JF comenzara a comprender que algo estaba pasando. Luego con palabras aclaró un poco más lo que le desagradaba.
- (6): Directamente: Alejo no fue directo con su sentimiento, aunque dijo lo que rechazaba de JF.
- (7): Indirectamente: cuando le mostró rechazo a JF evitando hablar del asunto y cuando criticó a JF pero sin hablar de su propio sentimiento.
- (8): Se espera que JF no haya comprendido el sentimiento de Alejo, pues éste no fue muy claro. Tal vez identifique que a Alejandro hay cosas que no le agradan de él. Pero Alejandro no se quedó a observarlo.

3.

- a. Alejo le expresó su rechazo a Juan Felipe indirectamente, ya que Juan Felipe tenía que inferirlo del comportamiento de Alejo y de su crítica. Es decir que Alejandro sí le expresó sus motivos a JF.
- b. Sí y no: Sí, porque en ese momento JF estaba preguntando algo que él no quería decir, pero no tuvo tiempo para escuchar a JF e intercambiar ideas.
- c. El modo indirecto era adecuado para expresar algo puntual como el rechazo (cambiar el tema y buscar que JF se retirara). Si Alejo no estaba listo para decírselo en ese momento, era lo más adecuado buscar el mensaje y la situación más adelante para ser directo. Pero no era adecuado ser indirecto al querer hablar de lo que le molestaba: luego tuvo que decirle esto directamente.
- d. La forma de hablar de Caro era indirecta, pues no dio claridad sobre su sentimiento y JF tuvo que inferir que algo le desagradaba.

RESPUESTA A LAS ACTIVIDADES PARA EL TALENTO (Sólo para el que ya las realizó por sí mismo):

Caso 7:

1. El esquema de la destreza:

- (1) ¿qué sentía y por qué?: Guido sentía agradecimiento hacia María de los Ángeles
- (2) El mensaje: "Gracias por tu ayuda cuando estuve enfermo. Puedes contar conmigo".
- (3) Lugar: en la mitad del patio del Colegio.
- (4) Momento: en el descanso.
- (5) Medio: escrito, a través de una carta cerrada.
- (6) Directo: "Gracias y cuenta conmigo", se lo pudo expresar tan precisamente.
- (7) Indirecto: no hubo expresiones indirectas.
- (8) María de los Ángeles se sintió incómoda y el novio de ella se sintió molesto.

2. a. Porque creyeron que Guido tendría otros sentimientos que ocultar.

b. El lugar, pues en medio de tantas personas y del novio de ella, entregarle un sobre sellado dio pie para que los molestaran.

c. Entregarle la carta sin la presencia de otras personas, no entregársela sellada y además decirle de qué se trata para que no haya malentendidos.

d. Mencionar la intención que tenía en general y no dar más explicaciones. Decir, por ejemplo: "mira, en esta carta te agradezco lo que hiciste por mí, eres una buena amiga".

Caso 8:

(1) ¿Qué siente y por qué?: A César le desagrada la forma como Leonardo trata a la hermana.

(2) Mensaje: "No estoy de acuerdo con la forma como tratas a tu hermana. Opino que debes cambiar". Podría también hablar con otro amigo para aclararse más y poder decírselo.

(3): Dónde: cualquier lugar donde haya calma y él pueda escucharlo con atención.

(4) Cuándo: cuando esté calmado y no esté la hermana. No se recomienda que lo haga cuando esté alterado o de mal genio.

(5) Medio: palabras, cuerpo relajado, no tenso, voz baja, no gritos.

(6) directamente: "Oiga, Leonardo, permíteme si le parece que no debo decir esto, pero soy su amigo y lo que le pase a usted me preocupa a mí. No estoy de acuerdo con que golpee a su hermana. Eso no está bien y usted debe resolver sus líos de otra manera". -Podría darle varios ejemplos o argumentos para que entienda la importancia de tener buenas relaciones con la hermana. "Si quiere podemos pedir a alguien que le enseñe a hablar mejor con ella".

(7) Indirectamente: en adelante, podría no sonreír cuando Leo se refiera a la hermana con palabras irrespetuosas y podría recordarle de vez en cuando lo que él opinó sobre Leo aquella vez.

(8) Qué pasó: se espera que Leonardo se pregunte qué le molesta de su hermana y busque otras maneras de resolver los conflictos con ella, para tratarla mejor.

Caso 9:

- a- Caro le debe decir a Adriana que para ella ha sido difícil acomodarse a la situación que causó y que está molesta porque Adriana la embarró porque no consideró a los demás cuando decidió irse. Si la inconformidad es de todo el grupo, pueden acordar hablar todos con ella, pero siempre de forma respetuosa. Deben organizar su mensaje.
- b- La situación:
El lugar: puede ser cualquiera en el que Adriana le pueda escuchar.
El momento: puede ser después de la obra, ya que antes tienen que concentrarse más en trabajar y no en cambiar la decisión de Adriana.
- c- Debe hablar de lo que siente por lo que Adriana hizo, no de cómo es Adriana. Puede pedirle también que compense el daño que causó (haga algo bueno a cambio), colaborándoles durante o después de la obra, para que el rencor se acabe. Indirectamente no es necesario ni correcto mostrarse agresiva o muy furiosa, pero es importante que Caro hable con claridad, con voz firme, tranquila, pero que muestre la molestia que siente y sus motivos.
- d- Creo que no deberían detenerse, sino cambiar la forma como han hablado, pues posiblemente hay que hablar de forma más serena. Si Caro ha seguido estas indicaciones, podría pensar que a Adriana le pasó algo más y tal vez se retiró de la obra por algo que la tiene alterada. Si Caro lo averigua, podría ayudarle con algo (por encima sigue la amistad entre ambas).

Caso 10:

Opción 1: ventajas: que podrían escucharse con toda la atención. Que tendrían más confianza para contarse algunas cosas.

Desventajas: que ella seguramente querrá estar con su familia y otros amigos. Estarías acaparando su atención.

El mensaje de aprecio llega claro, pero demuestras poca atención hacia los otros que la quieren acompañar. Si ellos no se oponen, adelante!

Opción 2: ventajas: le das libertad, compartimos con su familia y le expresas tu aprecio.

Desventajas: no pueden estar solos para hablar de algunas cosas.

El mensaje llega claro aunque no haya habido tiempo para hablar de otras cosas. Seguramente luego lo podrán hacer!

Opción 3: ventajas: le das tiempo para estar sola con su familia y a ellos toda la exclusividad. Comprendes que puede estar cansada. Pueden verse luego con calma.

Desventajas: no te vas a enterar tan rápido de sus anécdotas.

El mensaje llega efectivo con la tarjeta y con tu deseo de verla. Si eres paciente, puede ser una excelente opción.

Opción 4: ventajas: no vas a su casa pues podría estar ocupada.

Desventajas: ¿Si realmente querías verla y te molestó que estuviera ocupada, por qué no la visitas o le propones verse luego?

El mensaje de aprecio llegó a medias porque no fuiste muy comprensivo, pensaste más en lo que tú querías que en lo que ella necesitaba.

Opción 5: esta opción es muy efectiva, le dará gusto la sorpresa, es oportuna y directa. Cumple con tu objetivo de poder hablar con ella.

Desventajas: te perderás algunos detalles de su llegada el primer día.

El mensaje de aprecio llegó. Sin embargo, hay personas para quienes tu presencia podría ser mucho más significativa que una llamada. Piensa en qué le gustaría más para demostrárselo.

POR: MARÍA XIMENA VALENCIA PERRY
(Psicóloga)