

Practiquem assertivitat: rol-play de tres situacions difícils

Entrenar la fórmula «jo sent... quan tu... perquè... m'agradaria que...» de Marshall Rosenberg en tres situacions quotidianes adolescents, amb observació entre iguals i feedback estructurat.

DURADA

45 min · 1 sessió

AGRUPAMENT

grups xicotets (3-4)

UNITAT 2

Emocions, autoestima i salut mental

MATERIALS

- Tres targetes de situació impreses per grup (una per escena)
- Plantilla d'observació amb els quatre passos de la fórmula
- Plantilla de feedback (1 cosa que ha funcionat + 1 cosa que provaries diferent)
- Cronòmetre visible
- Cartell a la paret amb la fórmula completa i els recursos d'ajuda (línia 024, ANAR)

ENCAIX CURRICULAR · Sabers A.3, A.4, A.5 · Comp. específiques CE2 · Comp. clau CPSAA, CC, CCL

Avís per al professorat · tema sensible

Esta unitat tracta emocions, autoestima i salut mental. Abans de començar l'activitat, convé recordar a la classe tres acords bàsics:

- 1. Allò que es comparteix al grup es queda al grup.** Res de captura de pantalla, ni comentaris fora de l'aula.
- 2. Ningú està obligat a usar una situació personal real.** Les targetes són fictícies i suficients. Qui vulga adaptar-les a alguna cosa pròpia pot fer-ho, però mai és obligatori.
- 3. Si algú se sent remogut durant l'activitat, pot eixir del grup sense donar explicacions i** parlar després amb el professor, el tutor o l'orientador. Recordar on està la línia **024** (24 h, gratuïta, confidencial) i el telèfon **ANAR 900 20 20 10**.

Si en algun grup es detecta una situació seriosa (un alumne revela maltractament, ideació suïcida, conflicte familiar greu), interrompre el rol-play i derivar a l'orientador del centre. L'assertivitat s'entrena amb calma; mai es força una exposició emocional.

Plantejament

A la Unitat 2 hem vist la fórmula assertiva de Marshall Rosenberg per a abordar conflictes personals sense caure ni en la passivitat (callar i acumular ressentiment) ni en l'agressivitat (atacar i trencar el vincle):

«Jo sent... quan tu... perquè... m'agradaria que...»

Sobre el paper sembla fàcil. En calent costa molt. Per això hui l'entrenem **en fred**, amb tres situacions realistes que probablement vos sonen, i amb companys que observen i donen feedback.

Objectius didàctics

- Aplicar els quatre passos de la fórmula assertiva a tres situacions quotidianes adolescents.
- Distingir una resposta assertiva d'una de passiva o agressiva en una mateixa escena.
- Practicar l'observació entre iguals i el feedback respectuós (1 cosa que ha funcionat + 1 cosa que provaries diferent).
- Reconèixer que l'assertivitat és una **habilitat entrenable**, no un tret de personalitat fix.

Les tres situacions

Cada grup rep les tres targetes. Són situacions fictícies deliberadament neutres —cap protagonista és clarament «el dolent»— perquè l'exercici es centre en el com, no en el qui té raó.

Situació 1 — El grup de WhatsApp

El teu millor amic ha creat un grup de WhatsApp amb sis persones per a organitzar el sopar de fi de curs. Tu no estàs al grup. T'assabentes de casualitat perquè un altre amic t'ho menciona. Portes tot el dia amb un nuc a l'estómac. A la vesprada vos trobeu al pati.

Situació 2 — La nota baixa a casa

Has tret un 4 en un examen de Matemàtiques. Quan arribes a casa, ton pare o ta mare et diu davant del teu germà xicotet: «*clar, si passares menys temps amb el mòbil...*». Sents vergonya i ràbia a parts iguals. Decidixes parlar amb eixa persona més tard, quan estigueu a soles.

Situació 3 — Interrupció constant a classe

Al teu grup de treball de Geografia hi ha un company que **sempre t'interromp** quan parles. Ho fa sense mala intenció —fins i tot sol estar d'acord amb tu— però acaba exposant ell la teua idea. Portes diverses setmanes notant-ho. Hui, en eixir de classe, et quedes un moment amb ell.

Passos

1. **Enquadrament i record de la fórmula (5 min).** El professor llig els acords del requadre de dalt, recorda els quatre passos de la fórmula i mostra un exemple complet a la pissarra. Recorda on estan els recursos d'ajuda.
2. **Repartiment de rols dins de cada grup (3 min).** En grups de 3-4 persones es reparteixen tres rols que roten a cada escena:
 - **Protagonista:** la persona que aplica la fórmula assertiva.
 - **Interlocutor:** l'altra part de l'escena. Respon de forma realista, sense exagerar ni fer caricatura.
 - **Observador:** ompli la plantilla d'observació marcant si apareixen els quatre passos.
 - (Si sou 4, el quart rota com a segon observador i s'ocupa de cronometrar.)
3. **Escena 1 — El grup de WhatsApp (8 min).** 3 min de rol-play + 5 min de feedback estructurat. Després es roten els rols.
4. **Escena 2 — La nota baixa a casa (8 min).** Mateix format. Important: en escenes familiars es permet parar abans si la persona protagonista se sent incòmoda. S'entrena l'assertivitat, no es reobri una ferida real.
5. **Escena 3 — Interrupció constant a classe (8 min).** Mateix format.
6. **Posada en comú en grup gran (10 min).** El professor obri tres preguntes:
 - Quin pas de la fórmula vos ha resultat **més difícil**?

- En quina situació heu notat més diferència entre una resposta passiva, agressiva i assertiva?
- Com creieu que reaccionaria l'interlocutor real fora de l'aula?

7. Tancament individual silencios (3 min). Cada alumne escriu al seu quadern una situació real (sense noms) en què li agradaria aplicar la fórmula esta setmana. **Ningú llig el del company ni es lliura al professor.** És per a un mateix.

Plantilla d'observació

PAS DE LA FÓRMULA	APAREIX? (SÍ / NO / A MITGES)	FRASE CONCRETA QUE HA DIT
1. «Jo sent...» (nomena emoció pròpia)		
2. «quan tu...» (fet concret, sense generalitzar)		
3. «perquè...» (motiu des de la necessitat, no judici)		
4. «m'agradaria que...» (alternativa concreta)		

Regles de feedback

- 1. Una cosa que ha funcionat.** Concreta, no genèrica («has nomenat la teua emoció al principi sense atacar» millor que «ho has fet bé»).
- 2. Una cosa que provaries diferent.** Suggestiu, no judici («jo provaria a dir “m'agradaria que...” en compte de “has de...”»).
- 3. Res de desqualificar la persona.** Comentem el com, no qui ho fa.
- 4. El protagonista tanca agraint.** No discutix el feedback; el rep.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Aplicació dels quatre passos	El protagonista usa els quatre elements de la fórmula en almenys dos escenes	30 %
Diferenciació passiu / assertiu / agressiu	L'alumne reconeix les tres respostes possibles a la mateixa escena	20 %
Qualitat del feedback donat com a observador	Aplica les regles de feedback (concret, respectuós, una de cada)	20 %
Implicació en el rol assignat	Es pren de seriosament els tres rols quan li toca	20 %
Respecte dels acords inicials	Confidencialitat, no pressionar el company, eixir si ho necessita	10 %

Variants i extensions

- **Variant reduïda (30 min):** treballar només dos situacions (descartar la familiar, la més delicada) i reduir la posada en comú.
- **Variant invertida:** en cada escena, primer es fa una versió **passiva** i una altra **agressiva** de la resposta, i només després l'assertiva. Servix per a sentir físicament la diferència entre les tres.
- **Variant amb vídeo (50 min):** es graven les escenes (només si **tot el grup** hi consent) i es revisen després en grup xicotet, fixant-se en el llenguatge no verbal —to, postura, contacte visual—. Els enregistraments s'esborren en acabar la sessió, davant de la classe.

- **Extensió a casa:** durant una setmana, cada alumne anota al seu quadern una situació real en què va aplicar (o va intentar aplicar) la fórmula. Es posa en comú a la sessió següent de forma voluntària.

Material obert de profedeeconomia.es · Llicència Creative Commons BY-NC-SA · Currículum LOMLOE