

Practicamos asertividad: rol-play de tres situaciones difíciles

Entrenar la fórmula «yo siento... cuando tú... porque... me gustaría que...» de Marshall Rosenberg en tres situaciones cotidianas adolescentes, con observación entre iguales y feedback estructurado.

DURACIÓN

45 min · 1 sesión

AGRUPACIÓN

grupos pequeños (3-4)

UNIDAD 2

Emociones, autoestima y salud mental

MATERIALES

- Tres tarjetas de situación impresas por grupo (una por escena)
- Plantilla de observación con los cuatro pasos de la fórmula
- Plantilla de feedback (1 cosa que ha funcionado + 1 cosa que probarías diferente)
- Cronómetro visible
- Cartel en la pared con la fórmula completa y los recursos de ayuda (línea 024, ANAR)

ENCAJE CURRICULAR · Saberes A.3, A.4, A.5 · Comp. específicas CE2 · Comp. clave CPSAA, CC, CCL

Aviso para el profesorado · tema sensible

Esta unidad trata emociones, autoestima y salud mental. Antes de empezar la actividad, conviene recordar a la clase tres acuerdos básicos:

- 1. Lo que se comparte en el grupo se queda en el grupo.** Nada de captura de pantalla, ni comentarios fuera del aula.
- 2. Nadie está obligado a usar una situación personal real.** Las tarjetas son ficticias y suficientes. Quien quiera adaptarlas a algo propio puede hacerlo, pero nunca es obligatorio.
- 3. Si alguien se siente removido durante la actividad, puede salir del grupo sin dar explicaciones** y hablar después con el profesor, el tutor o el orientador. Recordar dónde está la línea **024** (24 h, gratuita, confidencial) y el teléfono **ANAR 900 20 20 10**.

Si en algún grupo se detecta una situación seria (un alumno revela maltrato, ideación suicida, conflicto familiar grave), interrumpir el rol-play y derivar al orientador del centro. La asertividad se entrena con calma; nunca se fuerza una exposición emocional.

Planteamiento

En la Unidad 2 hemos visto la fórmula asertiva de Marshall Rosenberg para abordar conflictos personales sin caer ni en la pasividad (callar y acumular resentimiento) ni en la agresividad (atacar y romper el vínculo):

«Yo siento... cuando tú... porque... me gustaría que...»

Sobre el papel parece fácil. En caliente cuesta mucho. Por eso hoy lo entrenamos **en frío**, con tres situaciones realistas que probablemente os suenen, y con compañeros que observan y dan feedback.

Objetivos didácticos

- Aplicar los cuatro pasos de la fórmula asertiva a tres situaciones cotidianas adolescentes.
- Distinguir una respuesta asertiva de una pasiva o agresiva en una misma escena.
- Practicar la observación entre iguales y el feedback respetuoso (1 cosa que ha funcionado + 1 cosa que probarías diferente).
- Reconocer que la asertividad es una **habilidad entrenable**, no un rasgo de personalidad fijo.

Las tres situaciones

Cada grupo recibe las tres tarjetas. Son situaciones ficticias deliberadamente neutras —ningún protagonista es claramente «el malo»— para que el ejercicio se centre en el cómo, no en el quién tiene razón.

Situación 1 — El grupo de WhatsApp

Tu mejor amigo ha creado un grupo de WhatsApp con seis personas para organizar la cena de fin de curso. Tú no estás en el grupo. Te enteras de casualidad porque otro amigo te lo menciona. Llevas todo el día con un nudo en el estómago. Por la tarde os encontráis en el patio.

Situación 2 — La nota baja en casa

Has sacado un 4 en un examen de Matemáticas. Cuando llegas a casa, tu padre o tu madre te dice delante de tu hermano pequeño: «claro, si te pasaras menos tiempo con el móvil...». Sientes vergüenza y rabia a partes iguales. Decides hablar con esa persona más tarde, cuando estéis solos.

Situación 3 — Interrupción constante en clase

En tu grupo de trabajo de Geografía hay un compañero que **siempre te interrumpe** cuando hablas. Lo hace sin mala intención —incluso suele estar de acuerdo contigo— pero termina exponiendo él tu idea. Llevas varias semanas notándolo. Hoy, al salir de clase, te quedas un momento con él.

Pasos

1. **Encuadre y recuerdo de la fórmula (5 min).** El profesor lee los acuerdos del recuadro de arriba, recuerda los cuatro pasos de la fórmula y muestra un ejemplo completo en pizarra. Recuerda dónde están los recursos de ayuda.
2. **Reparto de roles dentro de cada grupo (3 min).** En grupos de 3-4 personas se reparten tres roles que rotan a cada escena:
 - **Protagonista:** la persona que aplica la fórmula asertiva.
 - **Interlocutor:** la otra parte de la escena. Responde de forma realista, sin exagerar ni hacer caricatura.
 - **Observador:** rellena la plantilla de observación marcando si aparecen los cuatro pasos.
 - (Si sois 4, el cuarto rota como segundo observador y se ocupa de cronometrar.)
3. **Escena 1 — El grupo de WhatsApp (8 min).** 3 min de rol-play + 5 min de feedback estructurado. Después se rotan los roles.
4. **Escena 2 — La nota baja en casa (8 min).** Mismo formato. Importante: en escenas familiares se permite parar antes si la persona protagonista se siente incómoda. Se entrena la asertividad, no se reabre una herida real.

5. **Escena 3 — Interrupción constante en clase (8 min).** Mismo formato.
6. **Puesta en común en grupo grande (10 min).** El profesor abre tres preguntas:
- ¿Qué paso de la fórmula os ha resultado **más difícil**?
 - ¿En qué situación habéis notado más diferencia entre una respuesta pasiva, agresiva y asertiva?
 - ¿Cómo creéis que reaccionaría el interlocutor real fuera del aula?
7. **Cierre individual silencioso (3 min).** Cada alumno escribe en su cuaderno una situación real (sin nombres) en la que le gustaría aplicar la fórmula esta semana. **Nadie lee lo del compañero ni se entrega al profesor.** Es para uno mismo.

Plantilla de observación

PASO DE LA FÓRMULA	¿APARECE? (SÍ / NO / A MEDIAS)	FRASE CONCRETA QUE HA DICHO
1. «Yo siento...» (nombra emoción propia)		
2. «cuando tú...» (hecho concreto, sin generalizar)		
3. «porque...» (motivo desde la necesidad, no juicio)		
4. «me gustaría que...» (alternativa concreta)		

Reglas de feedback

1. **Una cosa que ha funcionado.** Concreta, no genérica («has nombrado tu emoción al principio sin atacar» mejor que «lo has hecho bien»).
2. **Una cosa que probarías diferente.** Sugerencia, no juicio («yo probaría a decir “me gustaría que...” en vez de “tienes que...”»).
3. **Nada de descalificar a la persona.** Comentamos el cómo, no a quien lo hace.
4. **El protagonista cierra agradeciendo.** No discute el feedback; lo recibe.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Aplicación de los cuatro pasos	El protagonista usa los cuatro elementos de la fórmula en al menos dos escenas	30 %
Diferenciación pasivo / asertivo / agresivo	El alumno reconoce las tres respuestas posibles a la misma escena	20 %
Calidad del feedback dado como observador	Aplica las reglas de feedback (concreto, respetuoso, una de cada)	20 %
Implicación en el rol asignado	Toma en serio los tres roles cuando le toca	20 %
Respeto de los acuerdos iniciales	Confidencialidad, no presionar al compañero, salir si lo necesita	10 %

Variantes y extensiones

- **Variante reducida (30 min):** trabajar solo dos situaciones (descartar la familiar, la más delicada) y reducir la puesta en común.
- **Variante invertida:** en cada escena, primero se hace una versión **pasiva** y otra **agresiva** de la respuesta, y solo después la asertiva. Sirve para sentir físicamente la diferencia entre las tres.

- **Variante con vídeo (50 min):** se graban las escenas (solo si **todo el grupo** consiente) y se revisan después en pequeño grupo, fijándose en el lenguaje no verbal —tono, postura, contacto visual—. Las grabaciones se borran al terminar la sesión, delante de la clase.
- **Extensión a casa:** durante una semana, cada alumno anota en su cuaderno una situación real en la que aplicó (o intentó aplicar) la fórmula. Se pone en común en la sesión siguiente de forma voluntaria.

Material abierto de profedeconomia.es · Licencia Creative Commons BY-NC-SA · Currículo LOMLOE