

## ESTRATEGIAS ÚTILES QUE DESARROLLA EL ALUMNO AYUDA

- 1.- OBSERVACIÓN : EMOCIONES
- 2.- EMPATÍA
- 3.- ESCUCHA ACTIVA
- 4.- ASERTIVIDAD

### 1.- OBSERVACIÓN

Ser consciente de lo que pasa entre las personas que conforman el grupo, en el aula, en los patios, en el gimnasio.

- **¿Para qué ?**
  - para detectar cómo se convive en el aula
  - para localizar las personas que expresan **emociones** negativas o se aíslan = búsqueda del conflicto.

### 2.- EMPATÍA

#### **¿ES NECESARIO SER EMPÁTICO ?**

Las personas empáticas suelen ser más queridas en su familia y amigos y tienen más éxito en su trabajo. Ponerse en el lugar del otro hace que se mejore la comunicación. Es hacer « como sí », nunca transferir las emociones del otro hacia uno mismo.

Escuchar al otro hace que seamos más empáticos. Por esto, una de las funciones del alumno ayuda es realizar una buena escucha.

### 3.- ESCUCHA ACTIVA

**FACTORES A TENER EN CUENTA AL REALIZAR UNA ESCUCHA ACTIVA :**

- **OBSERVAR** PARA PERCATARSE DE LOS SENTIMIENTOS DEL INTERLOCUTOR. ATENDER AL **TONO DE VOZ** PORQUE ESTE TRANSMITE LAS EMOCIONES.
- **LENGUAJE VERBAL / NO VERBAL.**
- NO METERSE EN LA CONVERSACIÓN CONTANDO ALGO DE LA VIDA PROPIA DEL RECEPTOR: **YO... / A MÍ...**
- MOSTRAR UNA **POSTURA** ADECUADA QUE DEMUESTRE INTERÉS, MIRAR AL RECEPTOR, ASENTIR, SONREIR, NO DISTRAERSE CON SITUACIONES DEL ENTORNO...

- **NO INTERRUMPIR**, NO ADELANTAR EL TEMA COMO PARA ACABAR CON LA CONVERSACIÓN, NO CAMBIAR BRUSCAMENTE DE TEMA.
- **PREGUNTAR** PARA CONOCER TODOS LOS DETALLES DEL SUCESO
- **PREGUNTAR** SOBRE LAS EMOCIONES DEL RECEPTOR.
- **PARAFRASEAR**
- **TRANQUILIZAR** SIN QUITAR IMPORTANCIA NI ADELANTAR SOLUCIÓN, SIN JUZGAR.

#### **4.- ASERTIVIDAD**

##### **Podemos ser ASERTIVOS:**

- a. Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos.
- b. No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás.
- c. Tenemos en cuenta los derechos de los demás.
- d. No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces.
- e. Empleamos frases como: "Pienso que...", "Siento...", "Quiero...", "Hagamos...", "¿Cómo podemos resolver esto?", "¿Qué piensas", "¿Qué te parece?",...
- f. Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos.