

Apuntes e_mocionales



ISABEL GIL PASCUAL
COORD. CENTRO POSTEMPRANA-MIRALBUENO FUNDACIÓN DOWN

¿Broma o falta de respeto?

A veces usamos la palabra broma con normalidad para justificar una acción que nos parece graciosa referente a una persona.

Pero, ¿cuando identificar o cómo poder saber si es una broma o no?

A veces las bromas pueden ser divertidas o inofensivas y otras veces usadas para humillar a otros, entonces ya NO son bromas. Es importante diferenciar entre broma y falta de respeto, tanto cuando la uso yo, como cuando me las hacen a mí.

Las bromas forman parte de la comunicación, es un intercambio en las relaciones sociales. Tienen una intencionalidad.

→ **Las bromas positivas:** cuando las personas participan y se sienten bien ante ese comportamiento. Es una expresión comunicativa, se utiliza el humor para hacer reír a los demás sin dañar sus sentimientos.

→ **Falta de respeto:** El uso de una broma en sentido negativo, es usada para hacer daño verbalmente. Ya no hablamos de broma, sino de falta de respeto, causando incomodidad al que lo recibe y daño emocional.

La palabra «broma» es usada en ocasiones para camuflar esa falta de respeto. Importante identificarlo en mis relaciones personales con amigos, como con compañeros.



Es importante conocer los límites de cada persona y respetarle. Lo que puede ser gracioso para uno, puede hacer daño u ofender a otro. Por ello, es importante antes de hacer una broma, asegurarnos que no cruzamos la línea roja de la falta de respeto.

¿Qué hacer ante una falta de respeto?, ya que a veces puede ser confuso identificarlo. Para abordar esas diferencias es importante fomentar:

→ **La empatía** entre compañeros. La empatía es la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos:

★ Desarrollar la escucha activa. Carl Rogers la describió como una técnica de comunicación que hace que sepamos escuchar y entender lo que la otra persona nos dice y que

a la vez sepamos transmitirle que lo hemos entendido. No se trata solo de oír, sino de escuchar y entender.

★ No juzgar evitar los prejuicios. Quizá no compartas las decisiones de otras personas, pero tienes que tratar de entenderlas, aunque tú no hubieses actuado de la misma manera.

★ A través de juegos de *role-playing* o juego de roles, es una técnica que permite fomentar la empatía. Es la interpretación de un papel asignado de una persona

que está viviendo una situación real determinada. Es una oportunidad para que el alumno pueda empatizar, facilitando el poder llegar a entender sus sentimientos.

→ **La asertividad** es la habilidad personal que nos permite expresar nuestras opiniones y sentimientos sin agredir a los demás ni permitir que nos agredan verbalmente. Es una forma de comunicación efectiva que nos ayuda a establecer límites y tomar decisiones.

El desarrollar la empatía y la asertividad nos ayuda a las personas a reconocer e interpretar situaciones, actitudes, valores, sentimientos y comportamientos en otras personas favoreciendo un crecimiento tanto personal como a nivel social, creando una sociedad más reflexiva y respetuosa.

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

e_escritos



4º DE LA ESO DEL
IES SALVADOR VICTORIA

Jaula de oro

Ni la luna roja brillaba tanto como la sangre aquel atardecer de color fuego. Su corazón —su espíritu— se encontraba dividido en trocitos carmesís y violáceos que se secaban bajo el sol. Parecían gelatina de fresa caducada, desprendían un hedor nauseabundo e, incluso, podían intuirse tonos verdosos.

No sólo brillaba la sangre, también el músculo que había bajo su rostro arrancado. Desde una jaula con varios loros uno de ellos cantaba. Su celda era la única abierta, sus alas las únicas cerradas. Todos parecían cómodos en su cárcel, ¿por qué salir? A su lado, uno de los más coloridos se arrancaba las plumas de sus alas para acabar siendo un simple pájaro más.

—Ha despedazado su propio corazón —sentenció la inspectora. Como esta ave sus alas. Y cerró la jaula mientras se reía de la ingenuidad del pájaro sin saber que los loros son los mejores imitadores.

(*) Ganador del primer premio en la categoría de segundo ciclo de Secundaria del concurso de Microrrelatos para estudiantes del festival Aragón Negro-Silos.

No te calles

900 100 456

¡ACTÚA!

El teléfono de ayuda contra el acoso escolar no te cuesta nada

NOSOTROS TE AYUDAMOS