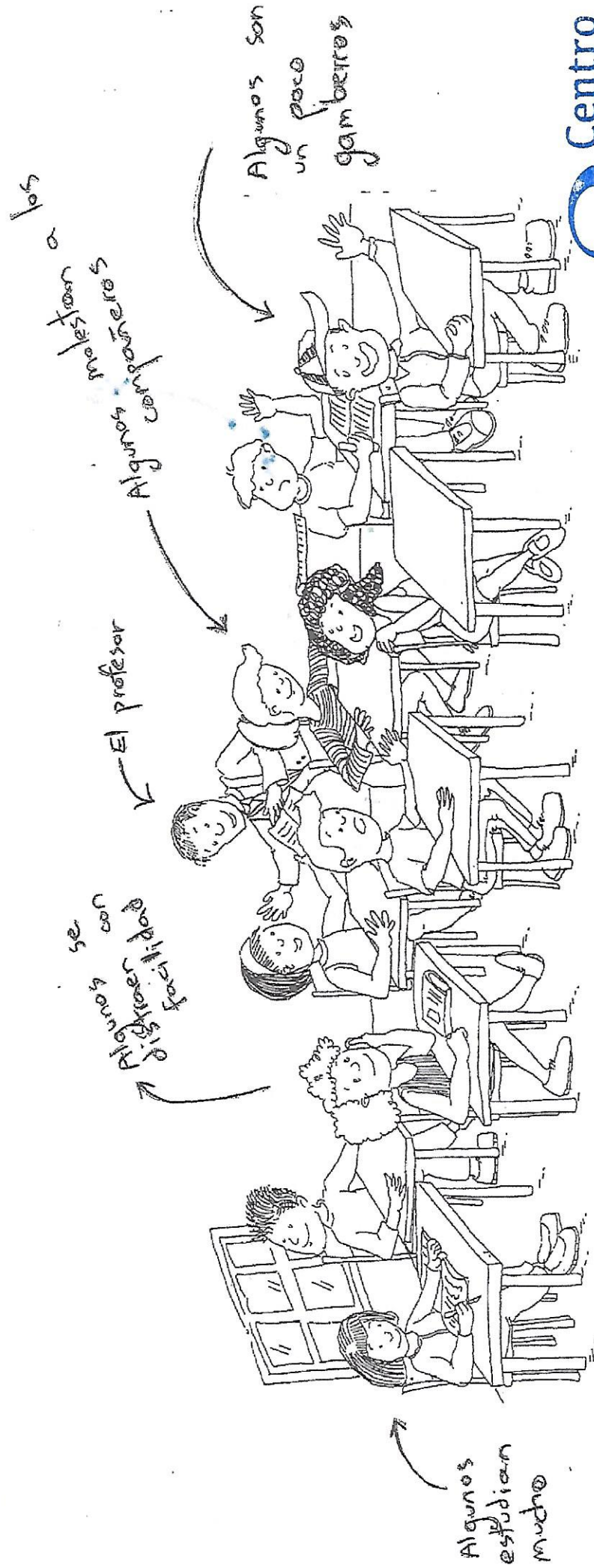


Historia de Diego

"Los conflictos con
los compañeros de
clase"

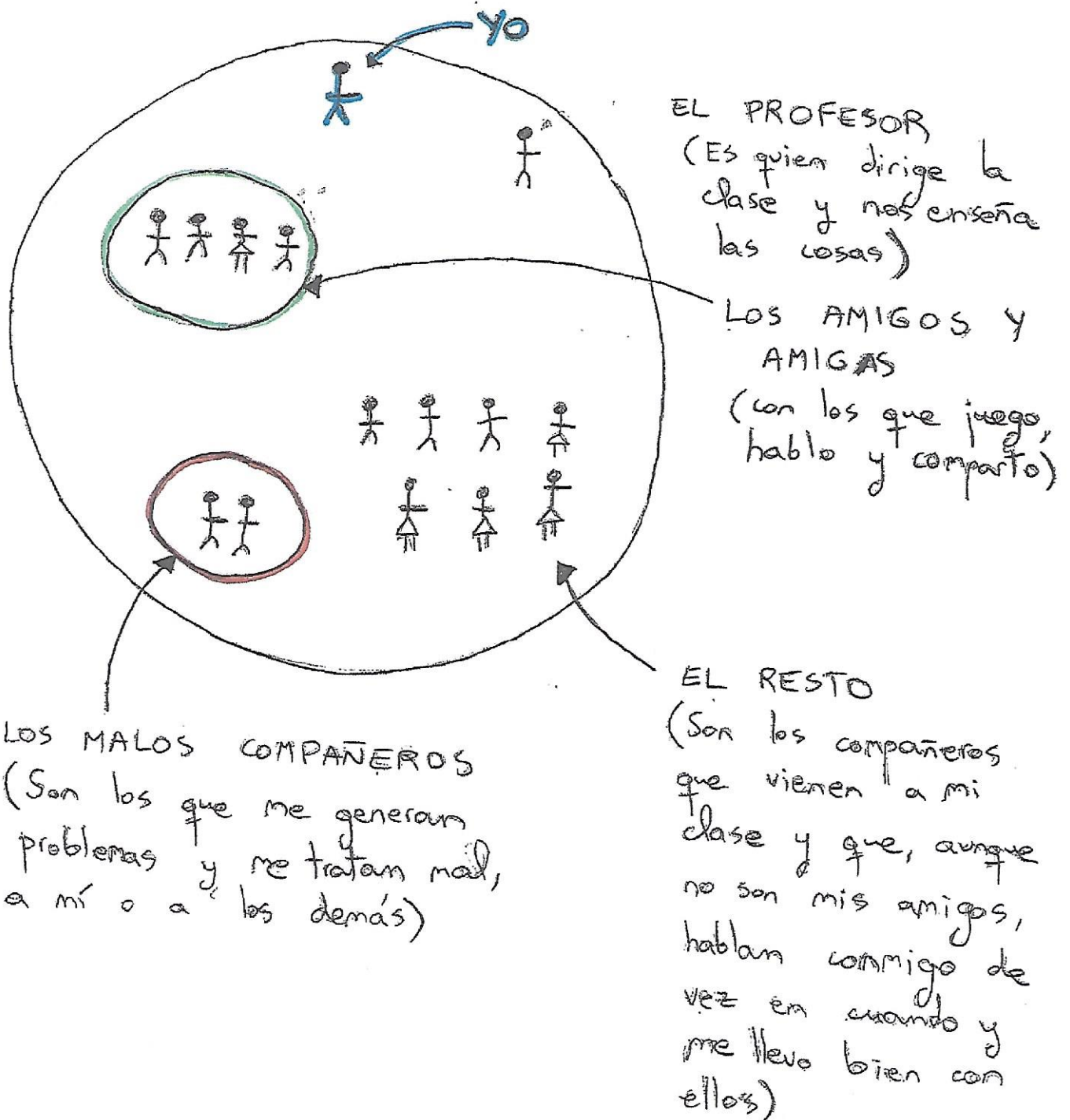
MI CLASE

EN MI CLASE HAY MUCHOS NIÑOS Y NIÑAS, Y TODOS SOMOS DIFERENTES. HAY QUIENES SACAN BUENAS NOTAS Y HAY QUIENES SUSPENDEN A MENUDO. HAY ALGUNOS QUE SON BUENOS EN DEPORTES Y OTROS, EN CAMBIO, SON PEORES. Y, POR SUPUESTO, CADA UNO TIENE UNA PERSONALIDAD DISTINTA:



LOS COMPAÑEROS DE CLASE:

NORMALMENTE, LAS CLASES SE DIVIDEN DE LA SIGUIENTE MANERA:



LOS AMIGOS:

ALGUNOS COMPAÑEROS DE CLASE SON SIMPÁTICOS Y DIVERTIDOS.
Y ME GUSTA ESTAR CON ELLOS: SON MIS AMIGOS.



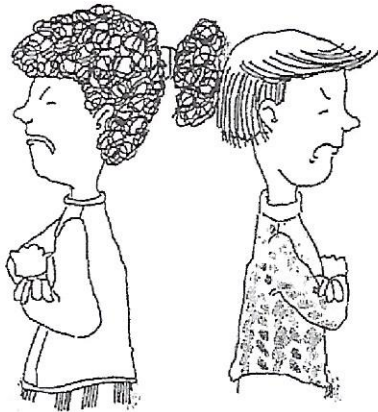
MIS MEJORES
AMIGOS SON

(+) DE ELLOS,
ME GUSTA:

(-) EN CAMBIO,
NO ME GUSTA:

↑ LOS BUENOS AMIGOS SON
LOS QUE TE RESPETAN
Y SE PORTAN BIEN CONTIGO.

LOS MALOS COMPAÑEROS:



LOS MALOS COMPAÑEROS
SON AQUELLOS QUE
TRATAN MAL A LOS
DEMÁS, A TRAVÉS DE:

Motes

Insultos

Amenazas

Burlas

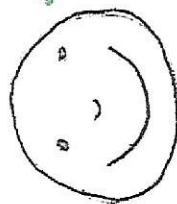
EN CASOS EXTREMOS →



LOS MALOS
COMPAÑEROS
DE MI CLASE
SON...

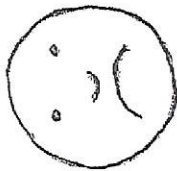


¿CÓMO IDENTIFICAR A LOS MALOS COMPAÑEROS?



BUEN
AMIGO

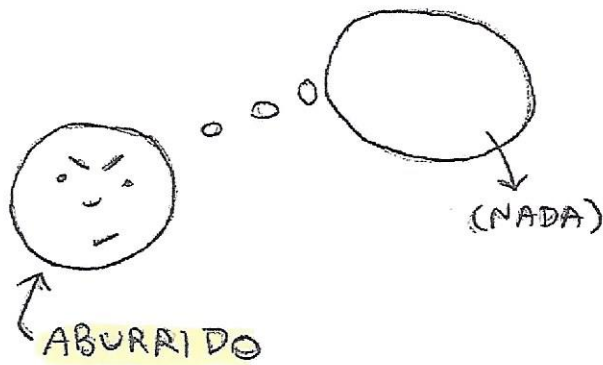
- HABLA CONMIGO
 - ME CUENTA SUS COSAS
 - ESCUCHA CON INTERÉS LO QUE LE DIGO
 - JUEGA CONMIGO
 - ME GUSTA ESTAR CON ÉL
 - NOS DIVERTIMOS JUNTOS
 - NOS GASTAMOS BROMAS
- ↓
NOS SENTIMOS BIEN



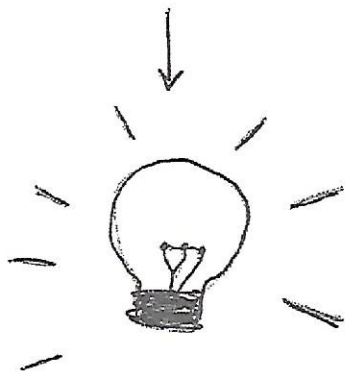
MAL
COMPAÑERO

- NORMALMENTE, NO ME HACE CASO (POR EJEMPLO, EN EL RECREO)
 - NO ME ESCUCHA NI LE INTERESAN MIS COSAS
 - NO JUEGA CONMIGO
 - A VECES, HACE COSAS QUE ME MOLESTAN Y QUE SABE QUE ME MOLESTAN
 - LE GUSTA HACERME BURLA
 - ME HACE BROMAS, PERO A MÍ NO ME HACEN GRACIA
- ↓
ME SIENTO MAL

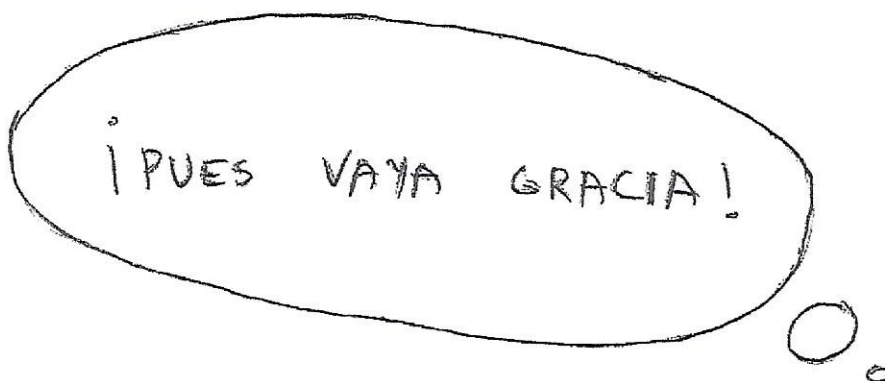
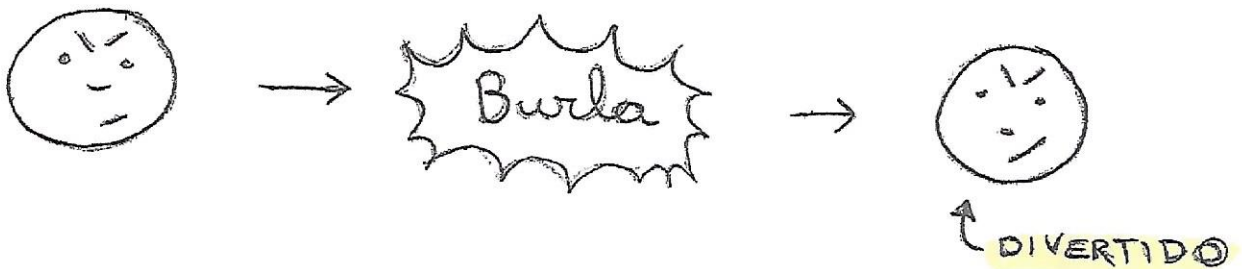
¿POR QUÉ?



LOS MALOS COMPAÑEROS
UTILIZAN LAS BURLAS
COMO RECURSO PARA
DIVERSARSE, YA QUE
TIENEN Poca IMAGI-
NACIÓN.



LES GUSTA PENSAR ESTRATEGIAS
PARA MOLESTAR A LOS OTROS
NIÑOS Y NIÑAS, Y DE ESE
MODO, DIVERTIRSE:



LA SITUACIÓN:



Buff, ¡qué aburrimiento! ¡La clase es un rollo! ¿Qué puedo hacer para divertirme? ...
¡Ya lo sé! Voy a meterme con Diego un rato, je je je...
¡Me encanta ver cómo se enfada!
¡Es tan gracioso!



DIEGO
REACCIONA
CON
ENFADO:



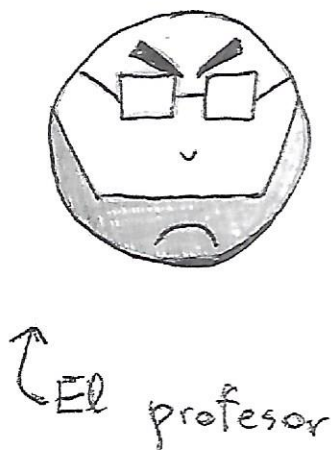
EL RESULTADO:



- YO ME SIENTO MAL:



- ÉL SE DIVIERTE
AL VERME ENFADADO



- SE ENFADA CONMIGO
POR ARMAR ESCÁNDALO
EN LA CLASE O
EN EL RECREO

¿QUÉ PUEDO HACER YO?

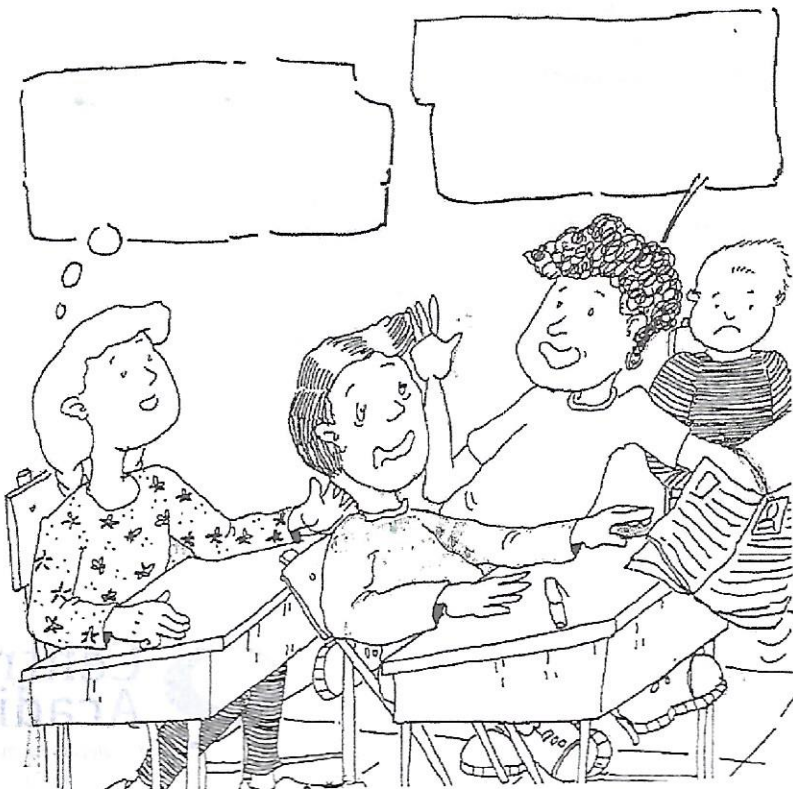


Yo soy un buen compañero. Me llevo bien con la gente de la clase y respeto a los demás. Y sin embargo... hay malos compañeros que se meten conmigo, me insultan o me hacen burlos. ¡Estoy harto!



¿QUÉ PUEDO HACER PARA
QUE ME DETEN EN PAZ?

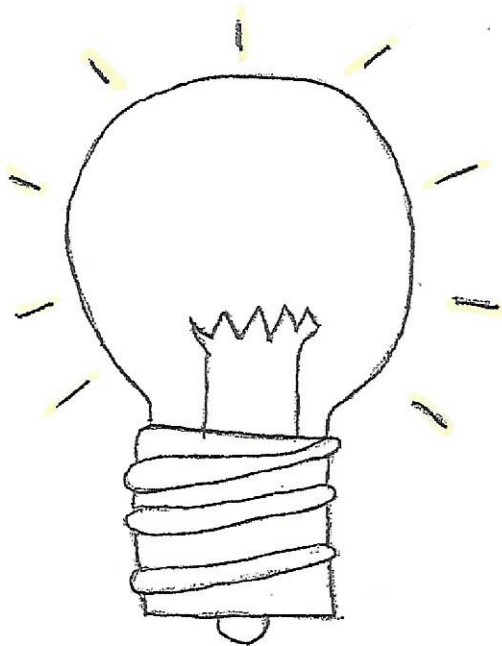
RECORDEMOS QUE LA RAZÓN POR LA QUE LOS MALOS COMPAÑEROS TRATAN MAL A LOS DEMÁS ES DIVERTIRSE Y PASAR UN BUEN RATO:



CAUSAS:

- Se aburre en la clase
- Quiere llamar la atención de los compañeros y del profesor
- Quiere parecer gracioso
- Quiere divertirse a costa de sus compañeros

LA SOLUCIÓN:



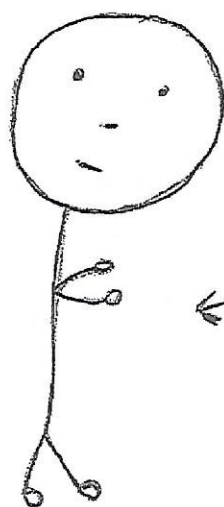
LA CLAVE DE TODO ESTE ASUNTO CONSISTE EN QUE NUESTRO MALVADO COMPAÑERO NO CONSIGA LO QUE QUIERE, ES DECIR:

¡Que no se divierta!

¿CÓMO HACERLO? MUY SENCILLO:

MANTENIENDO LA CALMA, SIN ENFADARNOS

Así:



Aunque estoy
@ #, voy a mantener
la calma...

Puedo distraerme
pensando en mis
cosas...

Gesto serio, pero calmado

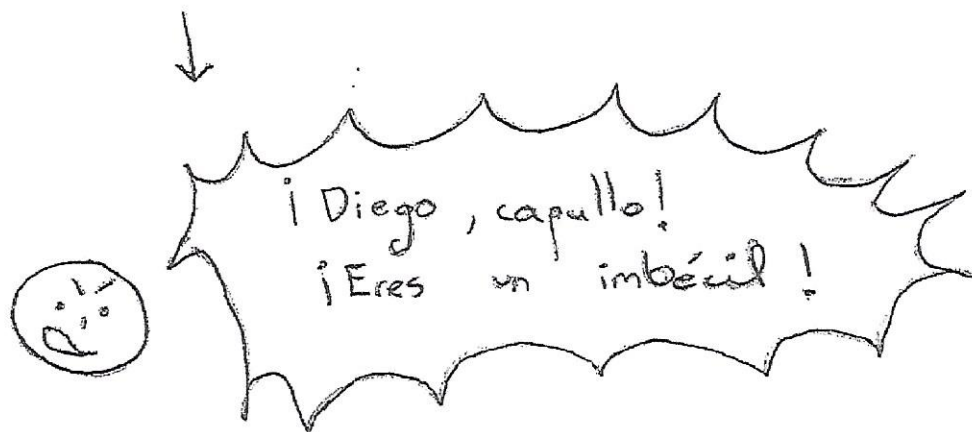
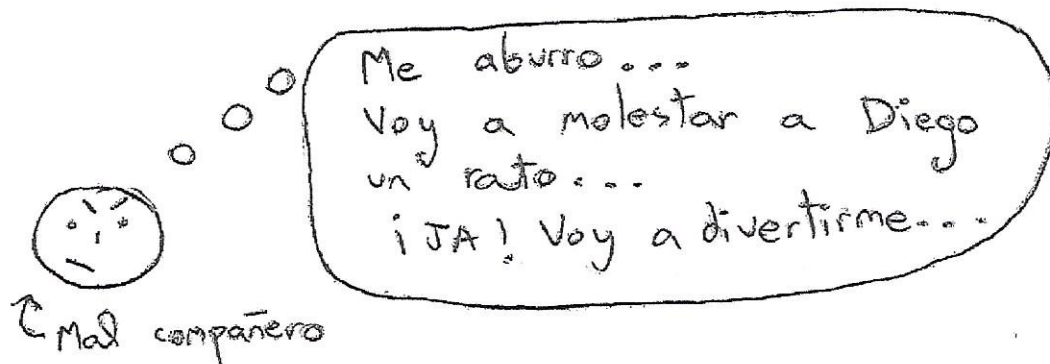
Mi cuerpo está tranquilo

Si me molesta
mucho, le puedo
decir algo
como...

¡Déjame
en
pa...

Se lo digo

EL RESULTADO ALTERNATIVO:



↓
REACCIÓN DE DIEGO:

Calmado



SE
MARCHA



↑ Mal compañero

Aburrido

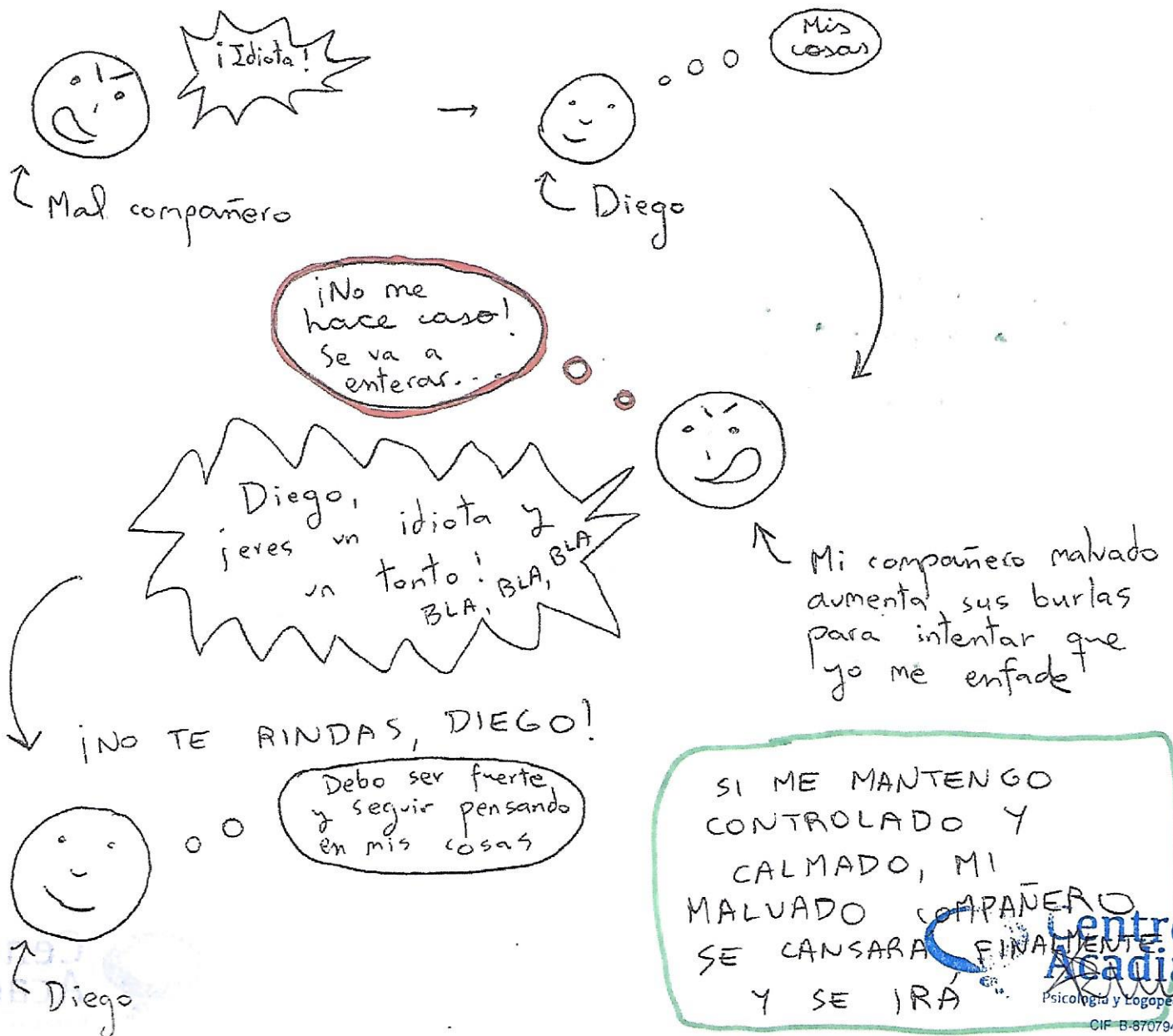
No consigue lo
que quiere

AVISO!

EL MÉTODO QUE ESTAMOS COMENTANDO, AUNQUE FUNCIONA, TIENE UNA DESVENTAJA:

HAY QUE UTILIZARLO VARIAS VECES
PARA QUE EMPIECE A
FUNCIONAR

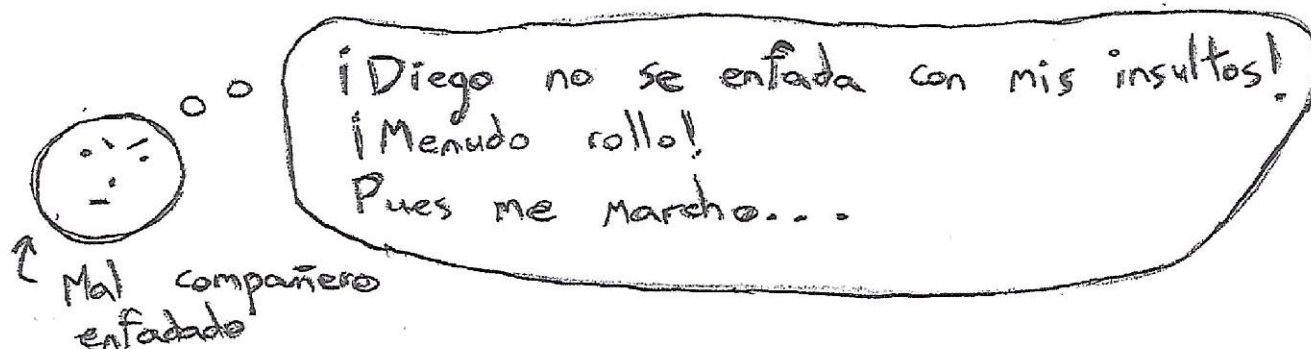
ES DECIR: LAS PRIMERAS VECES QUE LO UTILICE, PUEDE OCURRIR LO SIGUIENTE:



LA CONCLUSIÓN:

SI RESPONDEMOS CON CALMA A LOS INSULTOS Y BURLAS, NOS CONTROLAMOS Y NO NOS ENFADAMOS, CONSEGUIREMOS QUE NUESTRO COMPAÑERO MALVADO NO SE DIVIERTA HACIENDO QUE NOS SINTAMOS MAL.

SI ÉL NO SE DIVIERTA INSULTÁNDONOS, SE ABURRIRÁ Y NOS DEJARÁ TRANQUILOS:



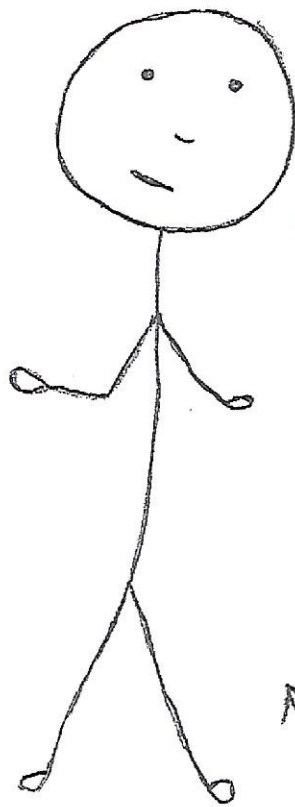
VENTAJAS

- Me he controlado y no estoy enfadado
- Me siento bien
- Mi compañero me deja en paz
- Se acabaron las burlas y los insultos
- Puedo seguir con mis asuntos con tranquilidad

RESUMEN:

CUANDO UN COMPAÑERO SE META CONMIGO, ME INSULTE O ME HAGA BURLA:

Yo responderé calmado



Es un imbécil, pero no voy a dejar que se divierta viéndome enfadado.
Voy a calmarme pensando en mis cosas...

↑ Pensamientos fríos

¡Déjame en paz!

↑ Comentario serio, sin que llegue a enfado.



← Gestó serio

Cuerpo relajado
(RESPIRO HONDO)

} 1, 2, 3...

} 1, 2, 3, 4...