

## Sesión 7: El que tiene un amigo, tiene un tesoro

### Caras serias

Ficha 7.5

Cuando un amigo ha dicho o ha hecho algo que te molesta conviene hacérselo saber para impedir que se repita el incidente y evitar malos rollos. Recuerda que hablando se entiende la gente. **Expresa tu disgusto o tu enfado siguiendo estos pasos.**

#### 1.º Valora la situación:

Si el malestar es pequeño puede ser preferible dejarlo correr.

Si te quejas por tonterías te ganarás a pulso la fama de quejica.

#### 2.º Escoge el momento:

Usa las galletas Resvineda ® para no decir cosas de las que te arrepientes.

Habla con él a solas para no avergonzarle delante de los compañeros.

Díselo cuando pueda prestarte atención, p. ej. no lo hagas cuando tenga prisa.

#### 3.º Emplea la técnica del bocata:

a) Principio amable.

b) Hecho molesto + sentimiento negativo + petición.

c) Final positivo.

#### 4.º Deja que se explique.

#### 5.º Escucha su respuesta con atención.

### Situación

Jesús está enfadado porque Carlos no ha hecho su parte del trabajo por parejas.

### Diálogo

—Carlos, eres mi amigo y quiero decirte una cosa importante para mí (*principio amable*). No has hecho tu parte del trabajo de sociales (*hecho molesto*). Siento rabia porque hemos suspendido (*sentimiento negativo*). Supongo que hay una explicación y me gustaría que me contaras lo que ha pasado (*petición*). Gracias por escucharme (*final positivo*).

