

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 arrepientas.

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*).

