Actividad | Comunicación asertiva

La mochila de expectativas

Objetivos

- Hablar con claridad de lo que cada uno espera del otro y de lo que pesa.
- Aliviar una presión concreta que el adolescente sienta en la familia.

Materiales

- Notas adhesivas de dos colores, uno para el adolescente y otro para el adulto.
- Una hoja con una mochila dibujada.
- Lápices.

Tiempo sugerido:

- 30 minutos.

Preparación:

- Propón la conversación con anticipación y deja que el adolescente elija el momento.
- Prepárate para escuchar primero, sin defenderte.

Metodología:

Momento 1 | Escribimos

- Cada uno escribe, en silencio, tres notas: "Lo que espero de ti", "Lo que me pesa" y "Lo que me ayudaría".
- Pueden pegar las notas en la mochila.

Momento 2 | Leemos

- Empieza el adolescente: lee sus notas en voz alta. Quien escucha no interrumpe ni responde; solo agradece.
- Luego lee el adulto sus notas.

Momento 3 | Aliviamos una

- Entre todos, escojan una de las cosas que pesan y acuerden un cambio concreto que la alivie esta semana.
- Escríbanlo en la hoja y fírmenlo.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- Escucha primero. Si el adolescente dice algo que te duele, no te defiendas: pregunta "¿qué necesitarías de mí?".
- No uses la actividad para exigir ni para corregir. Si algo no es negociable, dilo con claridad y explica por qué.
- Si el adolescente expresa tristeza profunda, desesperanza o cansancio muy fuertes que se mantienen, no lo minimices: busca apoyo en orientación escolar o en un profesional de salud.
- Preguntas útiles: ¿Qué es lo que más te pesa en este momento? ¿Qué necesitas de mí? ¿Qué espero yo que tal vez no te he dicho? ¿Qué podemos cambiar ya?