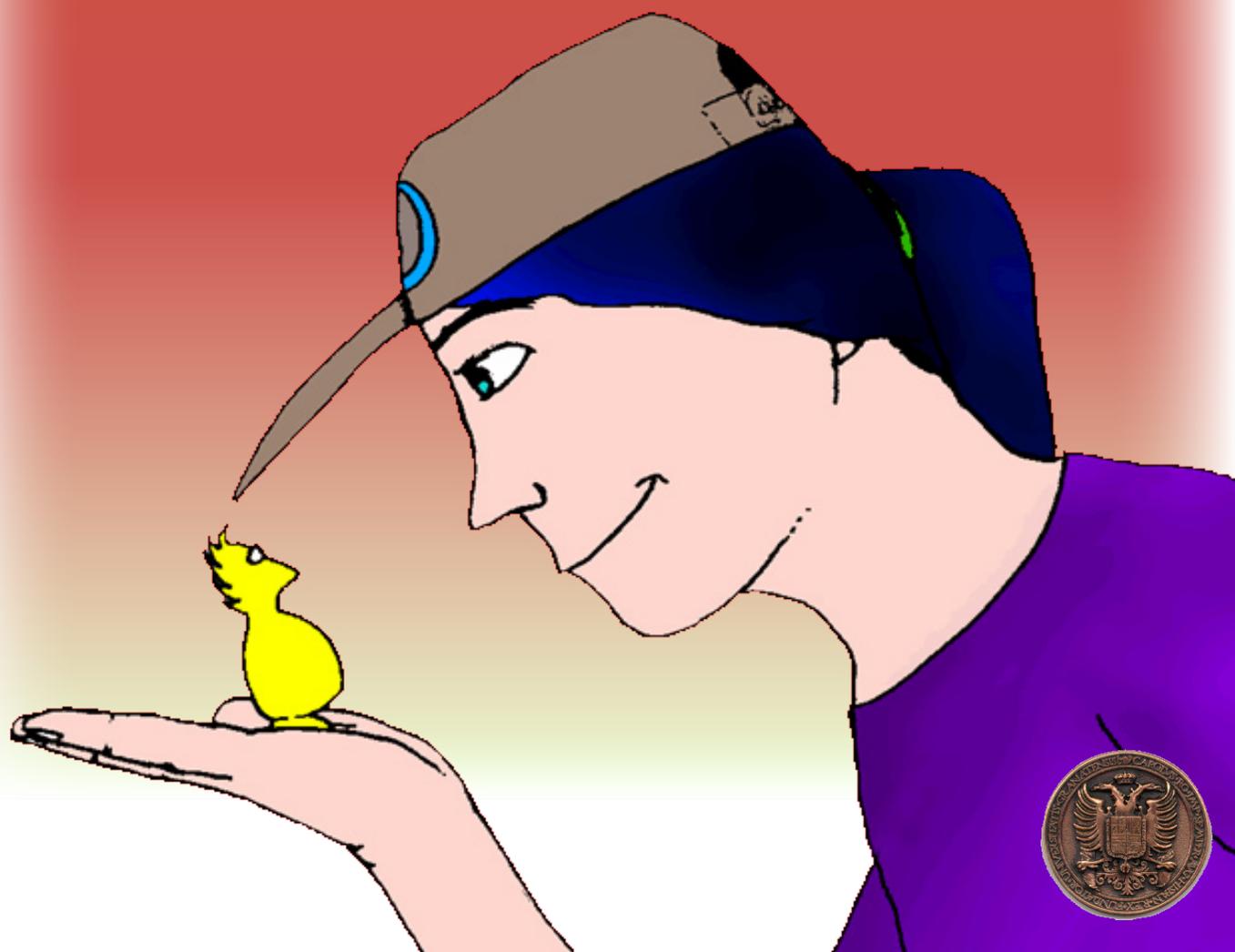


*Programa de educación para la convivencia*

*Cuaderno de habilidades  
alternativas a la agresión*

Alberto Acosta, Jesús López Megías, Ignacio Segura y Emiliano Rodríguez Amador



# Cuaderno de habilidades alternativas a la agresión

## Índice

Acerca de las habilidades alternativas a la agresión	3
1 - No entrar en peleas	4
2 - Emplear el autocontrol	8
3 - Responder a las bromas	12
4 - Convencer a los demás	16
5 - Negociar	21
6 - Compartir algo	26
7 - Ayudar a los demás	31

Este documento forma parte de un proyecto dirigido por Alberto Acosta Mesas ([acosta@ugr.es](mailto:acosta@ugr.es)) y Jesús López Megías ([jlmegias@ugr.es](mailto:jlmegias@ugr.es)), del Departamento de Psicología Experimental y Fisiología del Comportamiento de la Universidad de Granada.

Contenidos: Alberto Acosta Mesas ([acosta@ugr.es](mailto:acosta@ugr.es)) y Jesús López Megías ([jlmegias@ugr.es](mailto:jlmegias@ugr.es))

Diseño, maquetación y portada: Ignacio Segura Postigo ([ruhre@latinmail.com](mailto:ruhre@latinmail.com))

Ilustraciones: José Emiliano Rodríguez Amador

ISBN: 84-688-2406-2

Depósito legal: GR- 998 / 03

## *Acerca de las habilidades alternativas a la agresión*

El comportamiento agresivo es habitual en prácticamente todos los mamíferos y en otras especies. Cuando un/a niño/a pequeño/a está jugando con un cochecito y otro/a niño/a o un adulto se lo quita o intenta arrebatárselo, frecuentemente reacciona agresivamente empujando o gritando. Con ese comportamiento intenta mantener con él el juguete que le divierte.

Todos/as nosotros/as en cualquier momento o circunstancia queremos satisfacer unas necesidades y alcanzar el logro de nuestros deseos. Pero no siempre lo conseguimos. Nuestros intereses pueden entrar en conflicto con los de otras personas y puede que, entonces, sea imposible alcanzarlos. En esas circunstancias, no es extraño que sintamos el impulso de arremeter contra otra/s persona/s por entender que ella es la causante de que no logremos nuestras metas.

Pero, ciertamente, los comportamientos agresivos pueden tener consecuencias nefasta y, de hecho, nuestra historia personal y social está repleta de ellas. Agresiones y maltrato contra niños/as, contra mujeres, contra animales, xenofobias, guerras, etc. son ejemplos de esas consecuencias.

Con el fin de regular nuestros comportamientos agresivos en todas las sociedades se han establecido normas y reglas que los restrinjan. Las leyes de los distintos países y la legislación internacional pretende impedir asesinatos, violaciones, guerras, etc. Además, la mayoría de las culturas afianzan la paz como un valor importante. Por ello, preferimos no tener amigos agresivos o violentos y no nos gusta tener cerca personas agresivas.

Algunas personas argumentan que cuando son agresivos lo que pretenden es defender sus derechos. Eso puede ser cierto. Pero, es importante darse cuenta que nuestra valía personal y nuestros derechos pueden defenderse con comportamientos no agresivos. Es más en muchos casos, un comportamiento agresivo puede llevar a una espiral de violencia en la que todos los implicados salen mal-parados.

Cuando nos insultan, nos roban algo, nos ofenden, debemos hacernos valer, pero sin mostrarnos violentos. Las habilidades que vamos a entrenar en este módulo nos ayudarán a ello. Además, conforme vayamos practicandolas nos iremos dando cuenta de que merece la pena llegar a acuerdos, establecer compromisos de resolución de conflictos, cooperar, etc. que disputar continuamente con los demás.

El objetivo de las sesiones es que seas capaz de controlarte y regular tus impulsos agresivos. No olvides que no nos gusta convivir con personas violentas. Nos gusta compartir nuestras inquietudes y proyectos con personas agradables y pacíficas.

## 1 - No entrar en peleas

Esta habilidad te servirá para solucionar los problemas evitando las peleas, los gritos, las voces... Si conoces esta habilidad aprenderás a defenderte sin usar la violencia.

### Es muy importante...

- No entrar en peleas, evitándolas e impidiendo que otros se peleen en nuestra presencia.
- Conocer cuándo va a ocurrir una pelea, porque de ese modo pondremos los medios necesarios para que no se dé.

### Ten en cuenta que...

- Pelearse no es la mejor manera de conseguir lo que queremos, y cuando nos peleamos le hacemos daño al otro y a nosotros mismos.
- Cuando nos peleamos nos llaman la atención y nos sentimos mal, tristes, enfurecidos.
- Muchas veces es inevitable tener problemas con los demás, porque sus comportamientos nos hacen daño; en este caso la respuesta más adecuada es el diálogo.

### Y... ¡¡¡Atención!!!

Muchas veces, en las peleas, llevamos razón, pero la violencia no es una solución buena; lo único que conseguiremos será que se nos juzgue negativamente.

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**

*Detente a pensar por qué  
quieres pelearte.*



*Piensa en las consecuencias de la pelea,  
en lo que probablemente sucederá después.*



## Busca otras formas de conseguir lo que quieres



## Elige la mejor forma de resolver la situación y ponla en práctica.



## ¿Has comprendido?

Lo que has aprendido ahora es muy importante, porque:

- Muchas veces, en las peleas, llevamos razón, pero eso no significa que con una pelea vayamos a solucionar nada.
- Lo único que conseguiremos al pelearnos será que se nos juzgue negativamente.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 2 - Emplear el autocontrol

El autocontrol es lo que las personas utilizan cuando se sienten mal o están enfadadas por algo que les ha pasado, pero no quieren hacer nada al respecto sin antes tranquilizarse un poco y así no arriesgarse a cometer errores de los que luego podrían arrepentirse.

### Una cosa importante...

No podemos evitar sentirnos mal en alguna ocasión con las cosas que nos pasan, pero podemos evitar que ese malestar nos haga cometer errores que nos harán sentir aún peor, simplemente evitando actuar empujados por nuestro enfado.

### Ten en cuenta que...

- Utilizamos el autocontrol para no hacer lo primero que se nos ocurra, para reflexionar antes de actuar.
- La gente usa el autocontrol porque sabe que las cosas se entienden mejor una vez que uno se ha tranquilizado.

### Y... ¡¡¡Atención!!!

Autocontrolarse no es "tragarse" todo lo que nos hagan o digan, sino sólo responder de forma no agresiva, pero efectiva, a lo que nos ocurre.

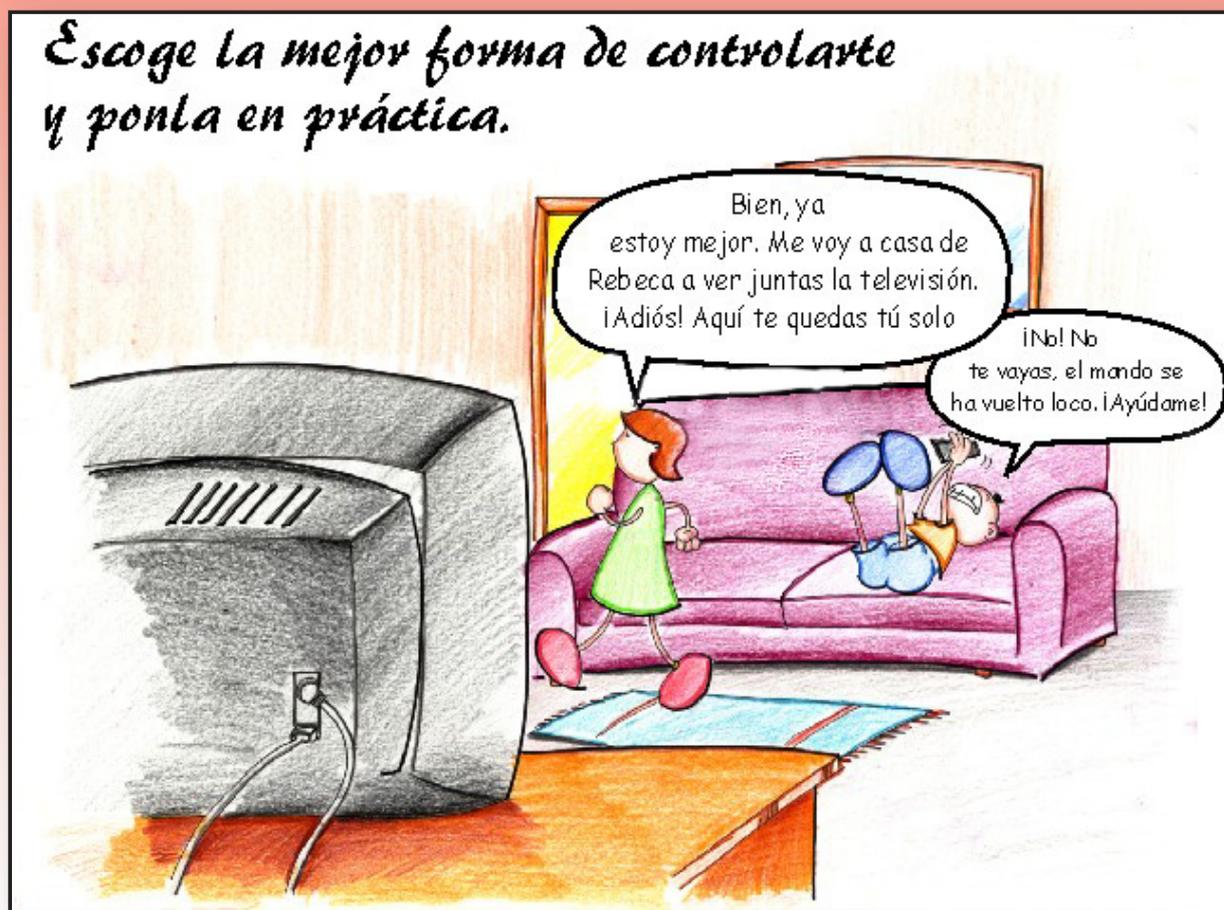
**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**

*Identifica si la situación es o no de riesgo para tí.*



*Concéntrate en tus reacciones internas (estás enfadado/a, acalorado/a, en tensión...) para saber si puedes perder el control.*





## ¿Has comprendido?

Lo que has aprendido ahora es muy importante, porque:

- La gente usa el autocontrol porque sabe que las cosas se entienden mejor una vez que uno se ha tranquilizado.
- Por esa razón te intentamos enseñar a controlarte, para que no actúes sin pensar en lo que haces, sino reflexionando antes.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3 - Responder a las bromas

En muchas ocasiones somos objeto de bromas por parte de nuestros amigos, compañeros, familiares, etcétera. A veces, en vez de reaccionar adecuadamente, nos retraemos o nos enfadamos. En ambos casos, hemos interpretado que la intención del que hace la broma es la de molestarnos, herirnos o ridiculizarnos.

Esta interpretación puede ser o no correcta, pero en cualquier caso merece la pena que aprendamos a reaccionar ante ese tipo de situaciones. La inhibición y la agresividad nunca son buenas formas de transmitir lo que sentimos o pensamos.

Enfadarse no parece lo más adecuado, puesto que así estamos diciendo a la otra persona "has conseguido lo que pretendías", y la próxima vez que quiera "picarnos" volverá a hacerlo. Frente al humor, humor, o ignorar con simpatía lo que dice.

**Recuerda que nunca** hemos de permitir que seamos blanco fácil para tomarnos el pelo.

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**

*Decide si te están tomando el pelo. ¿Te hacen bromas, murmuran, su intención es fastidiarte, pretenden reírse de ti?*

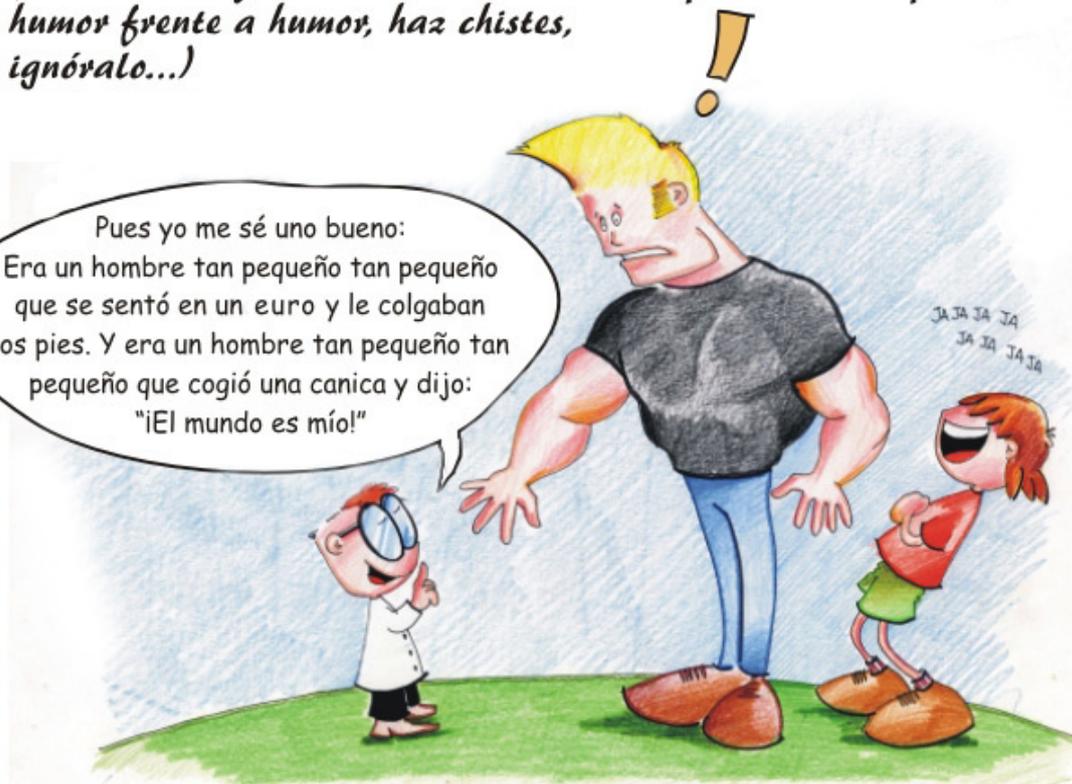
¡Anda! Pensaba que estabas bastante lejos. ¿Sabes por qué?

Porque eres tan pequeñajo que tengo que esforzarme para verte.



*Piensa en la forma de solucionarlo. (acéptalo con simpatía, humor frente a humor, haz chistes, ignóralo...)*

Pues yo me sé uno bueno:  
Era un hombre tan pequeño tan pequeño  
que se sentó en un euro y le colgaban  
los pies. Y era un hombre tan pequeño tan  
pequeño que cogió una canica y dijo:  
"¡El mundo es mío!"





Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 4 - Convencer a los demás

Ahora vamos a hablar sobre la forma de pedir a alguien que deje de hacer algo o que cambie lo que está haciendo.

**Convencer es útil para muchas cosas, por ejemplo:**

- Ayudar a alguien a hacer mejor ciertas cosas.
- Conseguir que alguien que nos está molestando deje de hacerlo.
- Conseguir que se nos preste algo que necesitamos.
- Lograr que otras personas cambien lo que están haciendo o nos dejen hacer lo que queremos.

**Ten en cuenta que...**

Cuando estás intentando convencer a alguien, estás intentando que cambie *voluntariamente* su forma de actuar. Para eso tienes que hacerle ver las cosas buenas de hacer lo que tú estás proponiendo. *Convencer no es obligar*, es mostrarle a otra persona una forma mejor de hacer las cosas para que voluntariamente ella decida seguir tu propuesta.

Sin embargo, tienes que tener en cuenta que la persona puede estar en su derecho de no hacerlo, y en ese caso no deberías enfadarte por ello.

**¡¡¡Cuidado!!!**

Para convencer a alguien, es muy importante hablar de forma amigable y respetuosa. De otro modo, la persona podría enfadarse, y entonces, no conseguiríamos nada excepto pasar un mal rato.

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**

*Decide si quieres conocer a alguien para hacer algo, ir a algún sitio o conocer otra opinión. Asegúrate de que lo que piensas es la mejor manera de hacer las cosas.*



*Comunica a la otra persona tu opinión. Debes centrarte en el contenido de tus opiniones y en lo que sientes sobre tu punto de vista.*



**Pregunta a la otra persona lo que opina.  
Es necesario el empleo de la  
habilidad "saber escuchar".**



**Explica a la otra persona por qué crees  
que tu opinión es correcta.**





## ¿Has comprendido?

Convencer es algo muy importante, porque sirve para:

- Lograr que otras personas cambien lo que están haciendo o nos dejen a nosotros hacer lo que queremos.
- Ayudar a alguien a hacer mejor ciertas cosas.
- Conseguir que alguien que nos está molestando deje de hacerlo.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 5 - Negociar

Cuando dos personas no tienen la misma opinión sobre un tema pueden intentar llegar a un acuerdo. Es necesario conocer esta habilidad para poder ponerte de acuerdo con personas que tienen opiniones distintas a la tuya.

Esta habilidad te ayudará a resolver conflictos que, si perduran, pueden generar enemistades y enfrentamientos innecesarios.

### Negociar es importante para...

- Hacer las situaciones más agradables cuando llegamos a un acuerdo con la otra persona.
- Pedir ayuda a los demás cuando solos no podemos hacer lo que queremos.

### Ten en cuenta que...

- Cuando negociamos con alguien para llegar a un acuerdo, es muy importante contar con sus sentimientos.
- Negociar no es imponer lo que nosotros queremos por la fuerza, sin tener en cuenta la voluntad de la otra persona.
- No debemos dejar que otra persona imponga su voluntad sobre la nuestra si no estamos de acuerdo y supone un riesgo para nosotros.

### Y... ¡¡¡Atención!!!

Negociar **NO** es discutir, **NO** es pelearse para que otros hagan lo que nosotros queremos; negociar es llegar a un acuerdo común, bueno para todos.

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**







## ¿Has comprendido?

Negociar es algo muy importante porque:

- Ayuda a solucionar conflictos o diferencias de opinión de manera amigable.
- Es mucho mejor y más agradable llegar a un acuerdo con la otra persona que intentar imponer nuestra voluntad por la fuerza.
- Negociar se puede usar para pedir ayuda cuando solos no podemos hacer lo que queremos.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 6 - Compartir algo

Compartir con los demás es dar lo que tenemos a nuestros compañeros, padres, maestros... Podemos compartir muchas cosas, no sólo un objeto, sino también pensamientos, ideas o cómo nos sentimos.

### Compartir es importante para...

- Llevarnos bien con los demás y para que nos conozcan mejor.
- Hacer que los demás se sientan bien, contentos, alegres, felices; de esta forma conseguiremos que se lo pasen bien con nosotros y que quieran ser nuestros amigos.

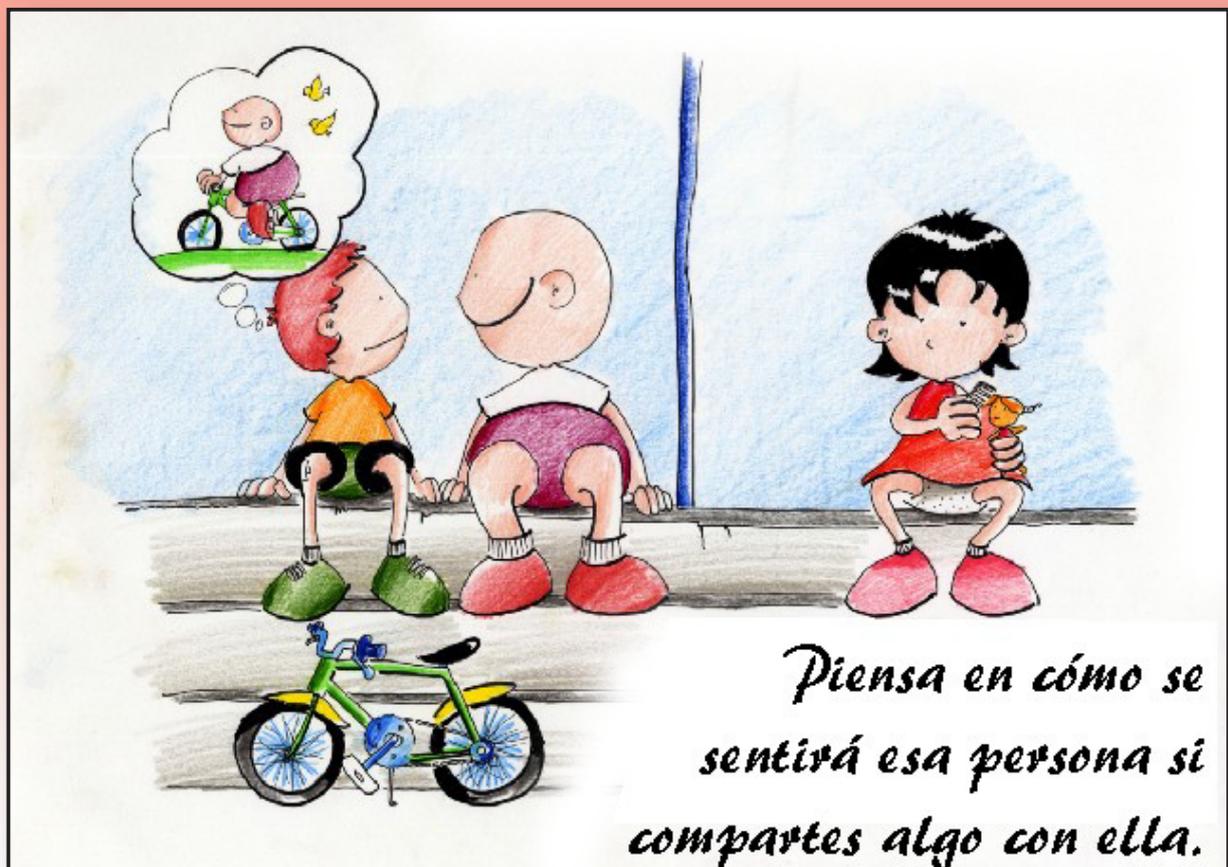
### Ten en cuenta que...

- Podemos compartir sin que nadie nos lo pida, simplemente porque nosotros lo hemos decidido así.
- Al compartir algo con una persona sin que nos lo pida. la alegría suele ser mayor, porque seguramente no esperaba que le ofreciéramos nada.
- Tienes todo el derecho a decir "no" si te piden cosas que no puedes compartir.

### Y... ¡¡¡Atención!!!

Si compartes lo que tienes te sentirás bien y harás que otras personas también se sientan bien.

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**







## **¿Has comprendido?**

Compartir es una cosa muy importante, porque nos ayuda a:

- Llevarnos bien con los demás.
- Hacer que nos conozcan mejor.
- Hacer que los demás se sientan bien. De esta forma conseguiremos que se lo pasen bien con nosotros y que quieran ser nuestros amigos.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 7 - Ayudar a los demás

Pensad en alguna situación en la que os hayan ayudado. ¿Os gustó que os ayudaran? Igual que a nosotros nos gusta que nos ayuden, a los demás también. Se puede ayudar cuando nos lo piden o cuando nos damos cuenta de que alguien necesita ayuda, aunque no nos diga nada.

### **Pueden pasar dos cosas...**

- Que una persona nos pida ayuda directamente.
- La persona no pide ayuda, pero nosotros vemos que la necesita.

### **Hay que tener en cuenta que...**

- Si ayudamos a los demás nos sentiremos bien con nosotros mismos.
- La otra persona se sentirá bien con nosotros.
- Cuando nosotros pidamos ayuda, seguramente la obtendremos de los demás.
- Nuestras relaciones con los demás serán mejores, es decir, tendremos más y mejores amigos.

### **Y... ¡¡¡Atención!!!**

Las personas a las que ayudes te lo agradecerán, serán mejores amigos y estarán más dispuestos a ayudarte cuando tú lo necesites.

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**





## **¿Has comprendido?**

Recuerda que:

- Si ayudamos a los demás nos sentiremos bien con nosotros mismos.
- La otra persona se sentirá bien con nosotros.
- Cuando nosotros pidamos ayuda, seguramente la obtendremos de los demás.
- Nuestras relaciones con los demás serán mejores, es decir: tendremos más y mejores amigos.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

