



### Actividad n ° 7: “El método de la almohada”

La comprensión del otro es una tarea complicada, debido a nuestras historias personales diferentes y a nuestras capacidades de comunicación limitadas. Podemos aprender a ser más empáticos mediante diferentes estrategias. El “método de la almohada” puede servirnos como herramienta para ayudarnos a comprender más a los otros. Su nombre se debe a que se trata de abordar una cuestión desde cinco puntos de vista diferentes.

Pasos a seguir:

- **Escenario 1: Tengo razón, el otro está en un error.**

Es el punto de vista que adoptamos generalmente al abordar un problema.

- **Escenario 2: El otro tiene razón, yo estoy equivocado.**

En esta fase, se cambia de punto de vista y se encuentran mejores argumentos para explicar la forma en que los otros pueden tener una visión diferente de la nuestra. Aparte de identificar los puntos fuerte del otro, se trata de encontrar los fallos a nuestro razonamiento. Encontrar defectos a nuestro punto de vista e intentar mantener la posición del otro requiere de cierto esfuerzo por nuestra parte. Sin embargo, al invertir los puntos de vista podemos darnos cuenta que la posición de la otra persona tiene su valor.

Hay casos donde no va a ser complicado entender el comportamiento o razonamientos del otro (comportamientos violentos, de engaño, etc.). Podemos llegar a comprenderlo, sin aprobarlo por ello, se trata de ser capaces de comprender por qué una persona recurre a la violencia, etc.



El **objetivo** de esta posición es encontrar un medio para **comprender cómo una persona puede comportarse o pensar de una forma diferente a la nuestra.**

- **Escenario 3: Tenemos ambos razón y ambos estamos equivocados.**

Se trata de reconocer todos los puntos fuertes y todas las debilidades de los argumentos llevados por cada persona. Se trata de **coger distancia** con respecto a la situación de conflicto, nos puede ayudar a mostrarnos menos críticos/as y más comprensivos/as con el punto de vista del otro.

- **Escenario 4: La cuestión no es importante.**

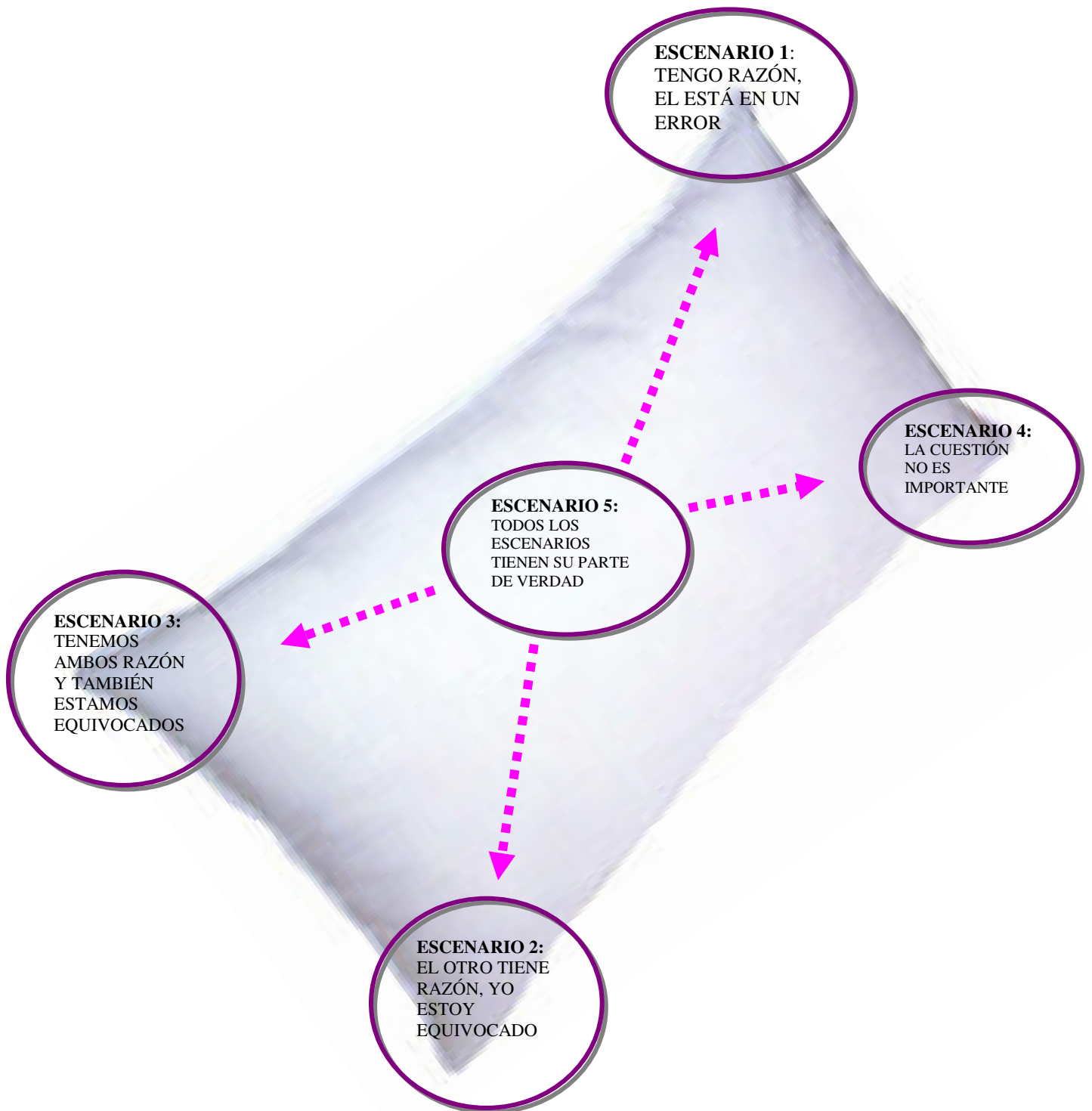
Esta etapa nos ayudará a **flexibilizarnos** con respecto a la controversia. Al reflexionar sobre los problemas nos damos cuenta que no son tan vitales como suponíamos. Los efectos de un acontecimiento traumatizante (muerte de una persona cercana, ruptura de una relación afectiva, etc.) pueden no desaparecer, pero intentamos aprender a aceptarlos y a continuar viviendo. Con frecuencia nos dejamos absorber por un conflicto que contiene un tema menor, al punto de perder de vista con ello los elementos que nos acercan a la otra persona.

- **Escenario 5: Todos los escenarios tienen su parte de verdad**

La etapa final consiste en reconocer qué tienen cada uno de ellos de positivo. Nuestra experiencia nos mostrará que cada situación examinada tiene su parte de verdad.



Después de haber considerado una cuestión a partir de estas cinco perspectivas, adquiriremos una nueva visión de las cosas. Puede que no cambiemos de opinión, pero sí percibiremos que nuestra **empatía** para con otros puntos de vista ha progresado.





### ***Situación de conflicto intercultural:***

Plantear una situación del centro en la que se dé o se haya dado un conflicto de comunicación intercultural y llevar a cabo el método de la almohada para analizar las diferentes posturas que se ven implicadas.

- Ejemplo de situación:

Podríamos plantear la situación del comedor/cafetería de un centro educativo ficticio en el que se dispone de un presupuesto muy limitado y se limitan a hacer bocadillos de jamón y/o chorizo.

Los chicos de religión islámica y judía, por tanto, no podrían comer nada en el recreo, con lo que se dan las protestas de los familiares a la administración del centro y se quejan al tutor.

#### *Razones que mueven al grupo de familiares:*

- No consideración de las culturas y creencias diferentes.
- Deseo de un trato igualitario en este nivel de sus hijos/as.
- Deseo de que sus hijos puedan comer en el recreo en la cafetería/comedor.
- Percepción de discriminación por parte del centro.

#### *Razones que mueven a la cafetería/comedor del centro:*

- Falta de presupuesto para comprar otros productos.
- No quiere dar tratos especiales a alumnos del centro.
- Posibles pérdidas en caso de que la demanda no sea suficiente.

Con esta información, elaboramos los diferentes escenarios a partir de la situación con el “método de la almohada”:

Desde el punto de vista del tutor:

**Escenario 1:** Los argumentos de los familiares no tienen una base tan real en la que sustentarse como lo es la falta de presupuesto del centro.

**Escenario 2:** En la sociedad en la que vivimos, el sentimiento de igualdad debe ser un aspecto que debemos priorizar en el centro.

**Escenario 3:** La protesta está justificada por parte de los padres, pero no se dan cuenta de los problemas que pasa el centro. Por otra parte, aún con falta de presupuesto, debemos admitir que las soluciones son posibles y sencillas

**Escenario 4:** La solución es sencilla y ninguna de las partes debe preocuparse por el problema, sino centrarse en las soluciones.

**Escenario 5:** TODO LO QUE SE HA DICHO TIENE SU PARTE DE VERDAD.