

Nombres y Apellidos:

Practicamos la asertividad

Leo co Lee el propósito de la actividad.

Propósito

Aprenderé a decir lo que pienso y siento sin dañar a las demás personas.

Reconocemos cómo decimos lo que pensamos o sentimos.

- Recuerdo una situación que me ha causado molestia, frustración o decepción. La escribo en el recuadro y también describo la forma en que reaccioné.



- Reflexiono.
 - ¿Cómo reaccioné?
 - ¿Pude decir lo que pensaba o sentía?
 - ¿Qué pasó luego de mi reacción? ¿Por qué?
 - ¿Cómo me sentí?

Conocemos diferentes formas de comunicarnos y descubrimos por qué es mejor ser asertiva o asertivo.

Lee la siguiente información:

Existen tres formas diferentes de comunicación:

Comunicación pasiva, cuando callamos por temor a lo que puedan decir o pensar de nosotras o nosotros.

Comunicación agresiva, cuando respondemos gritando, amenazando, insultando.

Comunicación asertiva, cuando decimos lo que pensamos o sentimos sin dañar a otras personas.

- Leo las siguientes historias y reconozco las tres formas de comunicarnos.

1 Juana está exponiendo en la clase y Marcos la interrumpe a cada rato con preguntas. Ella le dice: "¡Ya cállate, no me importa tu opinión!".

2 Leo es el estudiante más grande de la escuela. Ayer obligó a Oswaldo a comprarle comida en el quiosco. Oswaldo no tenía mucha plata, pero no fue capaz de decir que no. Finalmente, hizo lo que Leo le ordenó.

3 Rosina debe hacer una tarea, pero Pepe quiere jugar con ella. Incluso, la distrae para que juegue con él.

Entonces, ella le dice: "No me gusta que me molestes cuando hago mi tarea. Si me dejas terminar, jugaré contigo cuando acabe".

| ¿Cuál es el estilo de comunicación de | ¿Qué crees que pasará después? | ¿Cómo se sentirá cada uno de los personajes de las historias? |
|---------------------------------------|--------------------------------|---|
| Juana | | |
| Oswaldo | | |
| Rosina | | |

Comparte lo que has escrito con un miembro de tu familia.
Conversa a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Quién se ha comunicado de manera agresiva?
- ¿Quién se ha comunicado de manera pasiva?
- ¿Quién se ha comunicado de manera asertiva?

Cuando empleamos la comunicación asertiva, decimos lo que pensamos o sentimos, pero no nos sentimos culpables por ello, ni herimos, dañamos o agredimos a las demás personas. Asimismo, es una oportunidad para escucharnos y comprendernos mejor.

Practicamos la asertividad en nuestras experiencias cotidianas.

- Leo lo que escribí en la página 31. Luego, reflexiono.

Si no fue la mejor forma, escribo cómo lo hubiera dicho de una manera asertiva, que es el modo de decir lo que se piensa o se siente sin dañar a las demás personas.

- En pareja compartimos nuestras ideas y experiencias. También reflexionamos sobre otras formas de expresar de manera asertiva lo que pensamos o sentimos.

Para recordar

Nos escuchamos con respeto al compartir nuestras ideas y experiencias, sin criticarnos ni burlarnos.



Piensa algunas situaciones que nos causan disgustos en casa y/o en el aula.
En grupos, con la guía del profesor, lo dramatizarás en clase presencial.

1.