



MÓDULO 3: COMUNICACIÓN Y DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

FICHA N° 3: "ASERTIVIDAD"



INTRODUCCION:

- Otro elemento que facilita la comunicación con otras personas, así como el desarrollo personal de los alumnos/as es la **asertividad**. La asertividad consiste en ser capaz de hacer valer los propios derechos, darse la libertad para ver y escuchar las cosas tal como son en el presente, para sentir lo que sentimos y creemos, de manera clara y directa. Todo esto respetando la condición básica: respetar siempre los derechos de los demás.
- Idealmente, para ser asertivos, necesitamos que se conjuguen los siguientes elementos:
 - Una buena autoestima.
 - Seguridad en nuestras propias opiniones.
 - Saber el lugar, tiempo y espacio apropiado para decir las cosas.

ACTIVIDAD PROPUESTA: "EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS"

OBJETIVO: Identificar aspectos de los estilos de interacción que cada alumno/a desea modificar.

MATERIALES: Anexo "Si a mí me pasara, yo....."

TIEMPO: 45 MINS.



DESARROLLO:

- 1) Se entrega un lápiz y una hoja a cada alumno/a. Se indica que se relatarán diversas situaciones imaginarias, frente a las cuáles anotarán en su hoja cuál sería su propia reacción. Para esto el docente utilizará el relato "Si a mí me pasara, yo..." (anexo).
- 2) Una vez leído el relato y cuando todos/as hayan terminado de anotar sus respuestas, el profesor/a les invita a comentar el ejercicio.
- 3) El profesor/a refuerza la importancia de identificar los estilos de interacción que se desean cambiar para mejorar la relación con otros.

Ver Anexo



ANEXO

Relato: *"SI A MÍ ME PASARA, YO..."*

SITUACIÓN A:

Imagina que hoy en clases un compañero/a a quien aprecias mucho, dijo algo y se comportó contigo de una manera que te afectó muchísimo....Te sientes muy molesto/a y aumenta tu rabia durante la clase. Deseas expresarle tu molestia y esperas el recreo...lo llamas y le manifiestas lo afectado/a que estás por su conducta...¿qué dices?...¿cómo lo haces?...Te pido que tomes unos minutos para fijar esta experiencia en tu memoria...abre tus ojos y escribe en tu hoja lo experimentado en esta situación.

SITUACIÓN B:

Imagina que te encuentras en el recreo con uno de tus mejores amigos/as. El o ella te manifiesta en forma muy violenta su rabia porque encuentra que has tenido una conducta incongruente al unirte a un grupo de personas del colegio que no tiene tus mismos valores y principios...Que prefiere alejarse de ti...¿qué haces en ese momento?...¿qué le respondes?...¿Cómo te sientes?...Toma un tiempo para fijar esta experiencia en tu memoria...abre los ojos y escribe en tu hoja...

SITUACION C:

El Consejo de Profesores te llama a su reunión porque considera que has demostrado ser muy maduro/a para tu edad y siempre estás desarrollando conductas positivas...Tu profesor/a jefe te manifiesta el aprecio que siente por ti por tener estas actitudes y conductas, y te expresa con un gran abrazo su afecto...¿Qué haces en ese momento?...¿Cómo te ves a ti mismo/a?...¿cómo te sientes?
Fija esta experiencia en tu memoria...abre tus ojos y escribe en tu hoja.

SITUACION D:

Estás en tu casa, con tu mamá o la persona con la cual te has criado, pidiéndole permiso para ir a un paseo con tus amigos/as....Ella dice que te autoriza a ir...y luego agrega: "Uds. los jóvenes se divierten mientras yo siempre estoy sola....para eso uno cría, para que después te abandonen...pero....vaya no más hijo/a, páselo bien, diviértase"....¿cómo te sientes en ese momento?...¿qué haces?...¿qué le respondes?". Fija esta experiencia en tu memoria....abre tus ojos y escribe en tu hoja.