



OBJETIVO: Promover que las y los alumnos desarrollen habilidades de comunicación asertiva.



¿QUÉ NECESITAMOS?

- ✓ Hojas de papel
- ✓ Lápices o plumas y marcador



LA ACTIVIDAD ES... Pequeños grupos
¿CUÁL ES SU DURACIÓN? 1 sesión de 50 min



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

➤ Actividad 1 (tiempo aproximado 20min.)

1. Como primer paso, se comentará a las y los alumnos que la siguiente actividad es para reflexionar sobre cómo es nuestra forma de comunicarnos.
2. Posteriormente se deben formar equipos de 4 a 6 integrantes.
3. El o la tutora puede dar las siguientes indicaciones:

“A continuación les entregaré unas hojas, en cada una de ellas se presentan situaciones específicas. El trabajo que ustedes deben realizar es decirnos que le dirían a la persona si fuese su caso, lo que se busca es que por medio de su respuesta hagan valer sus derechos y traten de convencer al otro/a de cambiar sin ofenderle. Para ello, entregaremos a cada uno de sus equipos una hoja con una situación, intenten darnos una respuesta completa y meditada que represente lo que verdaderamente harían si estuviesen en tal circunstancia. Tienen 15 minutos para contestar”

Los casos son los siguientes:

- a) Tú y un/a amigo/a deben hacer un trabajo escolar juntos/as, pero llega una hora tarde y ni siquiera te ha llamado para avisar, lo peor es que lo único que quiere es jugar y dejar que tú termines el trabajo por ambos/as, pues sabe que eres sumamente cumplido/a y nunca has faltado con una tarea. Te sientes fastidiado de que siempre sea lo mismo y decides confrontarle, por ello le dices que:
- b) En la escuela existe un compañero que frecuentemente te molesta, parece que solo está viendo en qué te equivocas para echártelo en cara, te dice que eres torpe, y que “nadie te va a querer nunca”, que “no tienes amigos” y que “le molesta tu presencia”, incluso ha llegado a agredirte en alguna ocasión. Tú ya no estás dispuesto a soportarle más, te sientes triste por la forma en que te trata, quieres ponerle un alto a la situación así que le dices:
- c) Casi a diario, tu pareja te pide que tengan relaciones sexuales, llevan saliendo ya medio año y tu le quieres muchísimo, pero aun no te sientes cómodo/a con la idea, cuando te pregunta tu opinión tú simplemente te quedas callado/a y tratas de evitar el tema, pero



d) Últimamente has tenido muchos problemas con un profesor, en alguna ocasión escuchó decir a un amigo tuyo que “era un flojo y que no sabía enseñar”, tu amigo incluso le imitó burlándose de él, y tu reíste casi por reflejo. Lo que no sabían ambos es que el profesor estaba a sus espaldas y como consecuencia, desde entonces no les ha recibido sus trabajos, por tu parte te encuentras apenado por la situación pues sabes que has herido sus sentimientos y faltado al respeto, igualmente te preocupa reprobar el curso, para superar esta dificultad has planeado decirle al profesor:

e) Tú te llevas muy bien con tus padres, les quieres y sabes que ellos te quieren a ti, pero las últimas semanas han discutido debido a que tú deseas visitar un amigo (que pronto se irá por mucho tiempo) y ellos te piden que regreses a las 6. Sabes que lo hacen porque en varias ocasiones has llegado tarde, pero de todas formas sientes que no te comprenden. A ti te gustaría llegar mínimo a las 8 para estar todo el tiempo que sea posible con él, pero es probable que no suceda así, como realmente quieres pasar el día entero en su compañía decides hablar con tus padres y decirles:

4. Una vez finalizado el tiempo se procederá a leer las situaciones una a una, y se pedirá a los equipos que den sus respuestas; al concluir su lectura se pedirá al grupo que haga comentarios acerca de; si les parece que esa respuesta funcionaría y qué modificaciones le harían para que fuera más adecuada. Deben contemplar cuáles son las posibles implicaciones de cada una de las opciones de respuesta.

5. Posteriormente el tutor o tutora realizará una pequeña introducción sobre ¿Qué es la asertividad? (para ello se realizará una pequeña lluvia de ideas y se anotarán las respuestas de las y los alumnos en el pizarrón). Mediante estos comentarios, el tutor o tutora destacaran la siguiente información (retroalimentando a las y los estudiantes):

“La asertividad es la capacidad que tenemos para hacer valer nuestros derechos mientras respetamos a los y las demás. Somos personas asertivas cuando expresamos libremente lo que sentimos, creemos y queremos; directa y honestamente y tratando de no ofender o molestar. Comunicarnos de esta manera hace difícil que otros/as se aprovechen de nosotros/as. Si no lo hacemos es fácil que seamos percibidos/as como agresivos/as o dejados/as (pasivos/as)”.



Una de las muchas formas que existe para comunicarnos asertivamente es con los siguientes pasos:

- a) Primero se debe buscar el momento idóneo (donde no se presenten distracciones, ruido, o cualquier factor ambiental que pueda afectar la comunicación). Al hablar se debe hacer con expresión seria, mirando a los ojos y con volumen adecuado (sin hablar demasiado bajo o gritando).
- b) El siguiente paso es definir el comportamiento que se desea modificar de manera concreta, clara y específica.
- c) Después se deben definir los pensamientos o sentimientos negativos relacionados con la situación. Siempre de manera personal (responsabilizándose del propio sentir).
- d) Posteriormente, se debe especificar o proponer el comportamiento esperado por parte de la otra persona de forma positiva e igualmente de manera breve, clara y específica.
- e) Una vez hecho lo anterior, lo siguiente es proponer acuerdos sobre lo que puede hacerse si el conflicto sigue presentándose. Es importante recalcar que nunca se proponga algo que no sea posible llevar a cabo.
- f) Como punto final, se puede establecerse un compromiso (una cierta forma comportarse) que pudiera beneficiar a la otra persona (como forma de intercambio).

*Un ejemplo de esta estructura sería el siguiente:

Estando a solas y sentados(as)... (2) **Cuando tú** llegas tarde a nuestras citas (3) **Yo me siento** triste y defraudado(a), a veces **creo** que no te importa nuestra relación y no respetas mi tiempo, (4) **me gustaría que** llegaras puntualmente, a más tardar después de diez minutos, (5) en nuestra **próxima** cita, **si (tú) no** llegas a la hora acordada (**yo**) me iré sin ti, (6) **a cambio te prometo que** (yo) llegaré puntualmente también.

6) Una vez que se ha explicado la forma de comunicarse asertivamente se pedirá a las y los estudiantes que identifiquen si sus respuestas han sido asertivas, agresivas (respetan los derechos de otros) o pasivas (permiten que se violen sus derechos). Y, por último, se les pedirá que las reestructuren considerando los pasos anteriores (palabras cursivas en negritas). Finalmente se comentaran sus nuevas respuestas



CIERRE DE LA ACTIVIDAD

➤ **Dentro del aula (tiempo aproximado 10 min.)**

En plenaria se llevara a cabo una reflexión utilizando las siguientes preguntas:

¿Suelen ser asertivos/as en su vida diaria?, ¿Por qué (lo dicen)?

¿Pueden pensar en alguna situación donde pudiesen ser más asertivos/as?

Para cerrar la sesión se tratará que los y las alumnas hagan comentarios asertivos positivos acerca de algún compañero o compañera de clase a la forma “_____ cuando tu _____ me siento o (me sentí) _____ creo que _____, gracias.