



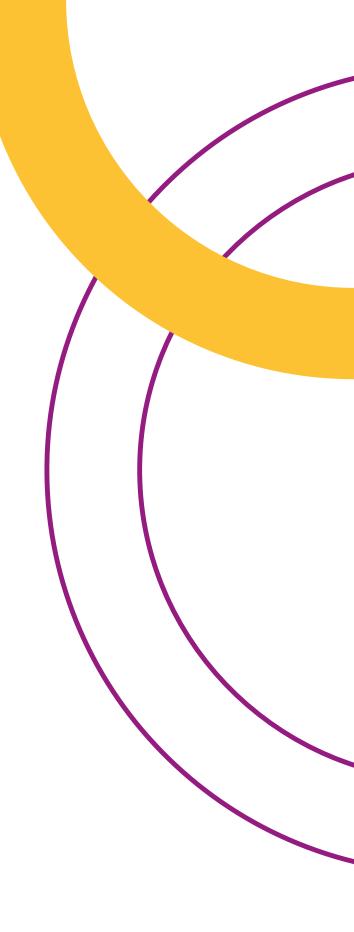
Conexión emociones

Competencias socioemocionales para el desarrollo integral y la salud mental de niños, niñas y adolescentes

Secretarías de Educación

Módulo 4

Tema 2







Módulo 4. Mejorando las condiciones de mis relaciones

Tema 2

Comunicación asertiva

Conceptualización:

La asertividad del latín assertus que hace referencia a la certeza sobre algo, es una habilidad social que algunas personas tienen para comunicar sus ideas y defender sus derechos adecuadamente y respetando a los demás. Es una actitud de coraje para reclamar derechos sin experimentar miedo o culpa, sin violar los derechos de los demás, asimismo, el comportamiento asertivo es una expresión de los sentimientos, pensamientos, necesidades y derechos de forma directa, franca y honesta sin que exista una ansiedad injustificada y sin generar sufrimiento en otros en forma activa (agresividad) o pasiva. En este mismo sentido se habla de comunicación asertiva como una forma de expresar clara, objetiva, transparente, honesta y respetuosamente lo que se piensa o quiere considerando los otros puntos de vista sin ser agresivo ni condescendiente.

El uso de la comunicación asertiva es ventajoso a la hora de minimizar la posible retroalimentación negativa del contexto cercano, frente a la expresión de señalamientos o críticas y posible intimidación que la persona pueda sentir ante respuestas excluyentes o estigmatizantes.

Para el desarrollo de la comunicación asertiva es necesario trabajar con el enfoque de aprendizaje estructurado de técnicas como: modelado, juego de roles, desempeño, transferencia y retroalimentación; para desarrollar habilidades que permitan: decir claramente lo que se quiere y necesita, rechazar solicitudes irrazonables de manera abierta y socialmente aceptable, responder de forma tranquila pero enfática sin defensa ni sarcasmo, se requiere de estrategias verbales para manejar situaciones incómodas, establecer un adecuado contacto visual al hablar y adoptar una postura corporal relajada y abierta con expresiones correspondientes al mensaje.

Momento 1 - Juego de Conocimientos

Presentando mi espacio personal

Sensibilización:

El facilitador invita al grupo a realizar un ejercicio de respiración corto, para el que deben buscar una posición cómoda, cerrar sus ojos y seguir con atención las indicaciones que se les brindarán, manteniendo un ritmo suave en su respiración en la búsqueda de tener conciencia de ella.



Actividad central

El facilitador les solicita a los asistentes que recuerden su juguete o su caricatura o juego favorito. Una vez todos los participantes cumplan con lo solicitado, deben escoger una pareja y tratar de adivinar lo recordado, solo puede entregar 3 pistas. Una vez logren adivinar se pide a los participantes que compartan lo escogido y por qué les gusta. Su compañero debe compartir si logró descubrir lo que a su compañero le gustaba y por qué sí o no lo logró.

Cierre

Para finalizar se refuerza la importancia de intentar conocer a la otra persona a partir de ejercicios como el realizado para establecer puntos de encuentro y compartir gustos y emociones.

Tiempo de ejecución: 60 minutos.

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores.

Momento 2 - Interacción y preguntas

Votación popular

Actividad central

El facilitador presentará al grupo algunas imágenes, fotos o escenas de películas en donde se ejemplifican los tipos de comunicación: asertiva, agresiva o pasiva.

Los participantes contarán con paletas de votación por cada uno de los estilos de comunicación y según la situación presentada, harán su elección.

Pasiva (amarilla) Agresiva (roja) Asertiva (verde)

El objetivo es que el grupo pueda identificar con claridad cada una de las situaciones y los aspectos que las caracterizan. Cuando no se dan coincidencias, se solicitará al o los participantes que argumenten el porqué de su votación, buscando que el mismo grupo aclaré los conceptos a propósito de situaciones reales.



Cierre

Cada uno de los participantes debe reconocerse en un estilo de comunicación, identificar si se sienten cómodos con él o si desean moverse hacia un nuevo color, de ser así ese color objetivo debe estar visible en su día a día, con una cintilla, un sticker o algún objeto que tenga dicho color, con el fin de que les recuerde la necesidad de trabajar por dicho estilo de comunicación que quieren alcanzar.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores. Paletas de votación, imágenes, fotos o momentos de películas. Reproductor de video de ser necesario.

Momento 3 - Reto de Equipo

Teléfono roto

Actividad central

El facilitador dividirá el grupo en 3 subgrupos. Cada grupo se organiza en círculo en espacios distantes dentro del salón. A un miembro de cada grupo el facilitador le entregará un mensaje el cual debe empezar a transmitir de acuerdo con las instrucciones recibidas. Solo ese participante conoce esa instrucción.

Se entregará un mensaje (frase) y la forma en la cual debe ser transmitido el mensaje (agresivo, pasivo, asertivo). El último participante se encargará de presentar al grupo completo y al facilitador el mensaje recibido. Ganará el equipo que logre transmitir el mensaje de forma correcta, completa y con el tipo de comunicación asignada.

Cierre

Para el cierre el facilitador motivará al grupo a discutir e identificar las dificultades y ventajas que encontraron en el desarrollo de la tarea propuesta, sobre todo con relación a los diferentes tipos de comunicación, señalando los requerimientos que implica la comunicación asertiva para transmitir los mensajes en forma adecuada.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores. Tarjetas con mensajes.



Momento 4 - Procesamiento y aclaración de conceptos

Hora de actuar

Actividad central:

El facilitador le pide al grupo que se organice en subgrupos de 5 participantes. Él tiene en su mano un grupo de tarjetas con situaciones difíciles. Cada grupo escogerá una tarjeta y deberá organizar una representación de la situación, poniendo en práctica la comunicación asertiva y buscando siempre transmitir el mensaje de manera clara pero sin agredir a otro.

Las situaciones pueden ser:

- A una reunión que usted ha citado, solo uno de los citados llega puntualmente.
- · En un restaurante, le sirven la comida que no pidió.
- Recibe un memorando o llamado de atención de su jefe por algo que usted no ha hecho.
- Debe escoger a su equipo de trabajo, y quedará por fuera uno de sus mejores amigos.
- Usted ha prestado dinero a un compañero y lo necesita para pagar el colegio de su hijo.
- *Pueden escoger otras situaciones que consideren más acordes al contexto del grupo.

Cierre

Para finalizar se orientan las conclusiones a la necesidad de revisar las primeras impresiones, que están llenas de prejuicios y estereotipos que obstaculizan la empatía entre las personas.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores. Tarjetas con cada una de las situaciones.

Momento 5 - Puesta en Marcha - Articulación

Aprender a decir no

Sensibilización

Consultar a los asistentes, ¿alguna vez se ha sentido incomodo de decir NO? ¿Se ha sentido incomodo cuando le han dicho que NO?



Actividad central

El facilitador explica la importancia que tiene aprender a decir "No" dentro de la asertividad. Les pide a los participantes pensar situaciones del día a día en la que ha querido decir No y no lo ha hecho. Por ejemplo: acompañar a su pareja a mercar o hacer compras en diciembre o ver un partido de fútbol ...

Se pide a los participantes escribir en una hoja cómo actuarían, de qué manera responderían asertivamente a las situaciones previamente definidas.

Cierre

Se pide a algunos de los participantes que compartan con el grupo sus situaciones y posibles respuestas, pidiendo argumentar las razones que hacen difícil decir no y alentando al grupo a proponer otras respuestas, que puedan facilitar usar el no, entendiendo las razones subyacentes.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: : espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores. Hojas blancas y esferos.

Momento 6 - Compromisos y evaluación

Mis derechos, sus derechos

Actividad central

El facilitador del grupo pide a cada participante, que individualmente escriba en una hoja los derechos que considera tiene en su ámbito familiar, en el laboral y dentro de la sociedad. Posteriormente se organiza el grupo en subgrupos de 5 personas y se les pide que identifiquen cinco derechos que hayan definido en común en los ámbitos mencionados. Cada grupo presentará en plenaria sus conclusiones para abrir el debate en grupo.

Cierre

El facilitador pide que de nuevo se organicen por grupos y piensen qué derechos tienen las personas que los rodean en los contextos familiares, laborales y en la sociedad en general, además, se pide que uno de los grupos exponga su propuesta sobre la cual el resto de participantes debatirán y propondrán cómo se puede respetar los derechos de los otros y los míos propios.



Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores. Hojas de papel y esferos.

A Resaltar:

La asertividad es una actitud de coraje y fortaleza para expresar emociones, sentimientos, deseos y para reclamar derechos sin experimentar miedo o culpa y provocar sufrimiento en los demás respetando sus derechos.

Recuerde:

Es importante motivar la participación tanto en los ejercicios de autorreflexión, como en las exposiciones frente al grupo, para que se viva la experiencia y se ponga en práctica lo aprendido.

Recursos

- Video asertividad <u>https://www.youtube.com/watch?v=0nLyn2HPLic</u>
- Video la asertividad:¿sabes lo qué es? https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58

Emociones Conexión vital

