



Dimensión:



“Asertividad”

### Para reflexionar...

- ¿Establezco contacto visual con la persona que estoy hablando?
- ¿Soy amable al comunicarme?
- ¿Me siento libre de expresar lo que realmente quiero al comunicarme?

Para trabajar con:  
*Estudiantes*

### Nuestro objetivo:

Identificar y comprender las emociones, necesidades y opiniones de nuestros interlocutores para entender la perspectiva de los demás. Hacer explícita nuestra aceptación al diálogo y la generación de acuerdos.

Tiempo de planeación:  
*5 min.*

### Condiciones y materiales deseables:

Se organiza el espacio físico de manera que pueda propiciarse un clima de confianza, puede hacerse un círculo. Se utiliza el ANEXO. *Asertividad*.

Duración estimada:  
*50 min.*

### Paso a paso:

1. Se reparte a los estudiantes el documento sobre los tipos de comunicación (ver el Anexo). Otra opción es escribir en el pizarrón la información.
3. Se organiza el grupo en parejas.
4. Cada pareja debe pensar en una situación difícil que se les haya presentado, por ejemplo, cuando trabajan en equipo y alguien no colabora, cuando alguien te pide hacer algo que no quieres hacer, cuando no sabes cómo decir “no”.
5. Cuando identifiquen el caso, deberán redactar un diálogo, utilizando las características del estilo de comunicación asertiva. Después deberán elaborar un dialogo utilizando las características del estilo agresivo o pasivo.
4. Cuando las parejas terminen de redactar los diálogos, deberán leerlos y practicarlos.
5. Posteriormente, se solicita que hagan equipos de cuatro sin deshacer las parejas. Cada pareja deberá compartir su diálogo asertivo y el no asertivo con la otra. Entre las parejas se podrán dar sugerencias para el diálogo asertivo. Entre los cuatro analizarán las consecuencias de utilizar un diálogo o el otro.
6. Finalmente, se reflexiona en grupo utilizando las siguientes preguntas: ¿Qué consecuencias existen cuando nos expresamos de manera agresiva? ¿Qué sucede cuando no decimos lo que realmente pensamos? ¿Por qué es importante comunicarse de manera asertiva?

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



### Para terminar...

*¿Cómo será una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

La comunicación asertiva ayuda a lograr nuestros objetivos y a mantener relaciones sanas con nuestros compañeros. La elaboración de diálogos y práctica de ellos para enfrentar situaciones difíciles, también se puede desarrollar de manera individual.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



ACTIVIDADES PARA **DOCENTES Y DIRECTIVOS**

ANEXO. Asertividad

La asertividad es tomar decisiones en tu vida, hablar clara y honestamente, pedir lo que quieres y decir “no” a lo que no quieres. Es aprender a sentirse con valor, capaz y poderoso. En otras palabras. Una persona asertiva trata con amabilidad, sinceridad y consideración. A continuación se presentan elementos de tres tipos de comunicación:

<b>Elemento de comunicación</b>	<b>Estilo pasivo</b>	<b>Estilo agresivo</b>	<b>Estilo asertivo</b>
<b>Tono de voz</b>	Bajo, vacilante, ansioso.	Muy fuerte, sarcástico o arrogante.	Seguro, firme, tranquilo.
<b>Postura y expresión corporal</b>	Poco contacto visual, hombros encorvados, mueve las manos nerviosamente	Rígida, ceño fruncido, mirada fija y amenazante; puños cerrados; dedos que señalan.	Buen contacto visual, relajado y seguro; movimientos espontáneos; gestos adecuados que no agreden al interlocutores.
<b>Actitud y forma de relación</b>	Permite que se aprovechen de él/ella y que no respeten sus derechos.	Critica, humilla y domina; Interrumpe y no escucha al otro. Se frustra fácilmente.	Escucha sin interrumpir, dice con claridad lo que necesita, defiende sus derechos y trata con respeto a su interlocutor.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.