



TALLERES DE HABILIDADES PARA LA VIDA

SEGUNDO BIMESTRE

5° PRIMARIA A 5° SECUNDARIA

"ASERTIVIDAD"

La asertividad es una forma de comunicación que consiste en defender tus derechos, expresar tus opiniones y realizar sugerencias de forma honesta, sin caer en la agresividad o la pasividad, respetando a los demás pero sobretodo respetando tus propias necesidades. Se trata de decir lo que realmente piensas controlando tu mensaje para que no sea demasiado agresivo o frágil. Y aunque en teoría parezca sencillo, en la práctica no lo es tanto.



Por fortuna la asertividad es un comportamiento que se puede aprender y mejorar. Se trata de una forma consciente de comunicar tus sentimientos sin dejarte llevar por las emociones, y se sustenta sobre la autoestima y confianza en ti mismo. Y recuerda que la confianza tan sólo puede desarrollarse a través

de las experiencias personales, nunca leyendo libros o blogs en casa.



Expresar tus verdaderos sentimientos y defender tus derechos puede ser maravillosamente reconfortante. Cuando dices lo que quieres, independientemente de si lo consigues o no, logras vivir de forma más auténtica y feliz. Te sientes libre.

¿Para qué te servirá ser asertivo?

Ser asertivo sirve para exponer a los demás cuáles son tus verdades deseos y necesidades, y para demostrar dignidad, autoconfianza y respeto por ti mismo.

Lo más interesante es que las peticiones que hagas desde la comunicación asertiva tendrán muchas más probabilidades de tener éxito ya que estarás pidiendo legítimamente que se respete tu punto de vista. Habitualmente te será útil para:

- **Dar tu opinión**, hacer una petición o pedir un favor a alguien de forma natural y no como si le estuvieras pidiendo que te perdonase la vida.
- **Expresar tus emociones negativas** (quejas, críticas, desacuerdos, etc) y rechazar peticiones sin que los demás se sientan heridos o molestos contigo.
- **Mostrar emociones positivas** (alegría, orgullo, agrado, atracción) y hacer cumplidos sin parecer demasiado volátil emocionalmente.
- **Preguntar por qué** y sentirte legitimado a cuestionar la autoridad o las tradiciones.
- **Iniciar, continuar, cambiar y terminar** conversaciones de forma cómoda y sin la sensación de estar ninguneando o faltando al respeto a nadie.
- **Compartir tus sentimientos**, emociones y experiencias con los demás y favorecer que ellos compartan las tuyas contigo.





- **Resolver los problemas cotidianos** antes de que aparezcan emociones negativas como la ira y el enfado y la situación se des controle.

Claves para ser más asertivo:

1. Reemplaza tus pensamientos negativos.

2. Comprende que la gente no puede leerle la mente.



3. Defiende "tu" verdad, no "la" verdad.

4. Recuerda tu objetivo pase lo que pase.

5. Sé siempre lo más concreto que puedas.

6. Haz referencia a los hechos y no a tus juicios.

7. Añade motivos a lo que pides.

8. Habla desde "ti" y no desde "tú".

9. Contagia tus emociones.

10. Reduce tu ansiedad con el lenguaje corporal.



TEMAS TRABAJADOS NIVEL

PRIMARIA:

2. No ratones ni mostritos.

3. Soy como mi papá.

4. Tengo derecho.

5. Yo escucho.

6. Que digo, que hago.

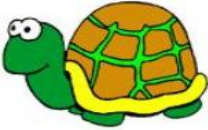
7. Que soy: tortuga, dragón, persona.

8. Foto proyección.


9. Siendo asertivo.

1. La señora NO.


Los personajes del juego de roles: "Soy Asertivo"



Soy tortuga:
Soy pasiva



Soy Dragón:
Soy agresivo



Soy Persona
Soy asertivo

www.educapeques.com

10. La importancia de una adecuada respuesta.



T TEMAS TRABAJADOS NIVEL SECUNDARIA:

1. Aprendiendo a escuchar.
2. Utilizando mensajes claros y precisos.
3. Expresando mis mensajes con claridad y precisión.
4. Estilos de comunicación.



5. Yo escucho.
6. Expresión y aceptación positiva.
7. Aserción negativa.
8. La escucha activa.
9. Foto proyección.
10. Asertividad.



VÍDEOS PARA COMPARTIR EN FAMILIA:

- https://www.youtube.com/watch?v=da8Da_oWVRU (asertividad para niños)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnI> (estilos de comunicación)
- <https://www.youtube.com/watch?v=u5651tdwyXo> (convivencia)
- <https://www.youtube.com/watch?v=xSDXuyTVFCs> (asertividad: aprender a decir lo que piensas)