

3° y 4° Grado: TUTORÍA

SEMANA 14 – GUÍA DEL ESTUDIANTE

PONIENDO EN PRÁCTICA MI COMUNICACIÓN ASERTIVA

DIA 1

Actividad: Leemos y analizamos historias (Guía del estudiante)

Actividad: Aprendemos a comunicarnos asertivamente (Guía del estudiante)

Actividad: Ponemos en práctica lo aprendido (Hoja de actividades)



¡Hola chicas y chicos de secundaria del Perú!

Bienvenidas y bienvenidos a una nueva semana de **Tutoría** para **tercero y cuarto** de **secundaria**, listas y listos para dar inicio, hoy te tengo preparado muchas sorpresas, como siempre, tutoría viene cargado de **muchas reflexiones y aprendizajes** pensadas en cada una y cada uno de ustedes.

En este espacio, dialogaremos y reflexionaremos sobre cómo debemos **comunicarnos** de forma **asertiva** el cual nos ayudará a **fortalecer** las **relaciones** con otras personas y a **prevenir** situaciones de **violencia**.

¡Ahí vamos!

¿QUÉ NECESITAREMOS?



- ✓ Cuaderno u hojas de papel ¡Mejor si son reciclados!
- ✓ Lápices y colores (las que me sobraron del año pasado).
- ✓ Un lapicero con tinta azul o negra.
- ✓ Involucrar a tu familia.

¿QUÉ HAREMOS?



- Hoy hablaremos sobre **el asertividad**, como una de las **habilidades sociales que nos permite expresar nuestras emociones** de manera **equilibrada, directa y honesta**; es decir, expresar lo que pensamos o sentimos respecto a una situación en particular, **sin recurrir a la agresión ni vulnerar los derechos de otros**, la asertividad nos ayuda a **fortalecer las relaciones con otras personas** y a **prevenir** situaciones de **violencia**.
- Conoceremos también sobre **la importancia de comunicarnos** con los demás, diferenciando la comunicación **pasiva, agresiva y asertiva**.
- Tenemos **15 minutos** para trabajar la primera actividad y **25 minutos** para cada una de las otras actividades.
- **¿Preparada(o)?**

Recuerda:



Si necesitas apoyo estaré atento en el celular, ya sean tus llamadas, mensajes o chats en el grupo de WhatsApp de nuestra área, no dudes en preguntar, juntos estamos aprendiendo y si se te presenta alguna dificultad no dudes en consultar a algún familiar, ellos también te pueden ayudar.





¡ATENTA(O)!, QUE AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO AL DESARROLLO

- ✓ Busca un lugar en tu casa, para realizar tus actividades con tranquilidad.
- ✓ Lleva un lapicero o lápiz y la hoja de actividades.
- ✓ Para que realices algunos apuntes lleva hojas, de preferencia utiliza material reciclado.

ACTIVIDAD - 1

Leemos y analizamos historias

La historia de Miguel, él tiene 14 años y es de Arequipa

Hola, les cuento al igual que todos hoy en día **nos hemos visto en la necesidad de compartir más tiempo con nuestras familias** y si bien es cierto, es muy **divertido**, la verdad es que también **es todo un reto aprender a convivir con mis hermanos** en esta situación de emergencia sanitaria, **mucho más sí soy el segundo hijo de tres hermanos**, Juan es el mayor tiene 18 años y Lucía la menor tiene 09 años y **soy el del medio** como dice mi abuelo.



Al ser el **segundo hermano** mis padres siempre me están diciendo: **ayuda a tu hermana menor con sus tareas, cuidala, juega con ella, es muy pequeña** aún y por otro lado me dicen: **hazle caso a tu hermano mayor, es más grande que tú y deben respetarlo**; la verdad siento que él todo el tiempo **me está dando órdenes y no me parece justo**.



Un día **estaba haciendo mis tareas** como de costumbre y mi hermano **me pidió que le alcanzara un vaso con agua**, le dije que **si tienes sed que se sirva para eso tiene manos**, luego vino mi hermana y **me pidió ayuda con su tarea**, le dije que **primero termino mi tarea y luego le ayudo**, mi hermana me miró y **se puso a llorar**, mi mamá la escuchó y **preguntó qué había pasado**; le dije que **primero hacia mi tarea y luego le ayudaba**, mi mamá me dijo que **me fuera de mi cuarto y que cierre mi puerta**, lo cerré muy fuerte que **mi papá se dio cuenta y preguntó si podríamos hablar** y le dije que **no**.

Creo que debía hablar con él, pero **me gano la molestia**, es más, creo que debía hablar con todos **hace mucho** sobre cómo me siento pero **no sabía cómo hacerlo**, espere el **momento oportuno para hablar primero con mi papá y mi mamá**, me armé de valor y **primero les pedí disculpas por la forma como les había respondido**, luego les dije cómo me venía sintiendo y que algunas veces **siento que Juan me da órdenes**, no me pide por favor o me consulta si puedo ayudarte, también les dije que **en ocasiones quisiera pasar tiempo a solas, escuchar música, ver tele o simplemente descansar** y no estar todo el tiempo cuidando a mi hermana.



Después **busqué el momento adecuado** y **hablé con cada uno por separado** les pedí disculpas pero también les **comenté como me venía sintiendo** que los quería mucho, pero que **considero que ellos deben ser más independientes y responsables**, además si desean mi ayuda **deben pedirme de buena manera o consultarme primero**.

Mis hermanos entendieron cómo me sentía y **tomaron en cuenta lo que les dije**, me pidieron disculpas también y me dijeron que **no volverían a hacerme sentir mal**, después **de ese día siento que no solo ha vuelto a la normalidad mi casa** sino que ahora **nos llevamos mejor y estamos aprendiendo a respetar nuestros tiempos y espacios** así como también cómo compartirlos.



ACTIVIDAD - 2

Aprendemos a comunicarnos asertivamente

¿Qué es la asertividad?

Es una **gran habilidad** que debemos **practicar para comunicarnos mejor con las demás personas** especialmente con las que **convivimos diariamente** y poder **mejorar nuestras relaciones**.



La **historia de Miguel**, nos permite **reforzar lo que venimos aprendiendo**, nos muestra que **debemos aprender a conocer nuestras emociones** y ellos nos **permitirán manejarlas** y no **dejar que éstas nos desborden** haciéndonos **sentir mal a nosotros mismos** y a los demás.

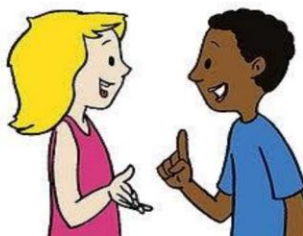


Es importante **comunicar lo que sentimos**, cuando **algo no nos está haciendo sentir bien**, no debemos **callar** si algo nos **incomoda** o nos **afecta emocionalmente**, pero también **no olvidemos que saber comunicar es importante como saber escuchar**, el **respeto mutuo es muy importante para construir una sana convivencia**, para ello debemos **diferenciar tres aspectos importantes de cómo comunicarnos para promover una sana convivencia** y son: la **comunicación pasiva**, la **comunicación agresiva** y la **comunicación asertiva**.

Para **aprender a convivir es importante** que aprendamos a comunicarnos con los demás, sin embargo, como dijimos **existen tres formas de comunicación:**

1 Comunicación pasiva

Durante una **comunicación pasiva** la persona **prioriza las necesidades sentimientos o deseos de los demás** por encima de los suyos. Las personas **no expresan sus necesidades y sentimientos** por distintas razones, pueden ser **miedo, vergüenza, falta de confianza** o creer que **puede incomodar a los demás**, en fin, esto genera que **las personas con las que interactúan no contemplen esas necesidades o emociones**.



CARACTERÍSTICAS

- Habla suave, es callado o callada.
- No mantiene **contacto visual** cuando conversa con alguien. si no que **está mirando hacia abajo o hacia los costados**.
- Siente **vergüenza o falta de confianza** al expresar lo que siente o lo que piensa, **a todo le dice sí**.

2 Comunicación agresiva

En este **tipo de comunicación la persona cree que siempre tiene la razón** y que por ello **solo importan sus ideas, necesidades y sentimientos por sobre los demás**, así también durante una conversación **suele amedrentar o intimidar para imponerse**.



CARACTERÍSTICAS

- Muestra **poca paciencia** o se frustra **fácilmente**.
- Habla de **manera autoritaria**.
- Se muestra **cerrada o cerrado a otras ideas**.
- Suele **humillar e interrumpir continuamente una conversación**.

3 Comunicación asertiva

Una persona que **se comunica asertivamente** tiene **en cuenta las necesidades, ideas y sentimientos de ambas partes**, es decir que, así como **expresa con respeto y honestidad su postura también escucha la postura del otro**, esta persona se encuentra **en todo momento abierto, voluntariosa, comprometida por escuchar a los otros**.



CARACTERÍSTICAS

- **Escucha sin interrumpir**.
- **Defiende sus derechos y expresa sus necesidades pero sin ofender, sin humillar y sin intimidar** a otras personas.
- Mantiene **contacto visual con la otra persona** y **escucha con atención**.
- Mantiene un **tono de voz adecuado o respetuoso**.

Hay **diversas formas de comunicarnos**, debemos **elegir y practicar la correcta forma de comunicar nuestras ideas, emociones y necesidades**: es decir **comunicarse asertivamente**.

Todos y todas **debemos comunicarnos asertivamente** para **defender la necesidad de expresar nuestras ideas, sentimientos y necesidades**, sin imponernos negativamente a través de **la humillación o levantando el tono de voz para intimidar a las personas**; comunicarnos asertivamente **permitirá establecer buenas relaciones con los miembros de la familia o comunidad** ya que ésta se basa en el **respeto y consideración de ambos**.



3° y 4° Grado: TUTORÍA

SEMANA 14 – HOJA DE ACTIVIDADES

PONIENDO EN PRÁCTICA MI COMUNICACIÓN ASERTIVA

TAREA - 1

Leemos y analizamos historias

Empecemos a responder las preguntas, así que ponte cómodo(a) y toma tus lapiceros – (Revisa la historia de Miguel en la guía del estudiante)

1. ¿Te has sentido identificado o identificada con la historia de Miguel?



2. ¿Cuál consideras que fue la causa del problema que llevó a Miguel a explotar o ser desbordado por sus emociones?



3. ¿Que permitió que Miguel superara este problema con su familia?



TAREA - 2

Ponemos en práctica lo aprendido

Para identificar y poner en práctica la **comunicación asertiva**, vamos a realizar las siguientes actividades:

PRIMERO: Te **brindaremos algunos escenarios imaginarios** y deberás escribir cómo se comunicaría una persona de forma pasiva, agresiva y asertiva en dichos escenarios, **veamos un ejemplo partir de la siguiente situación:**

Un amigo te pide que le prestes tu cuaderno para copiarse la tarea, las posibles respuestas serían:



Respuesta pasiva: Sí, por supuesto. Aunque tú no deseas prestarle porque te costó mucho esfuerzo hacer tu tarea y te parece fresco que siempre te pida la tarea hecha pero no quieres quedar mal con nadie

Respuesta agresiva: No estás loco, cómo se te ocurre pedirme eso, acaso tú no puedes pensar.

Respuesta asertiva: Por qué mejor no hacemos una videollamada o nos conectamos por algunas plataformas y la hacemos juntos. **¿Te parece?** así la hacemos más rápido y aprendemos juntos.

SEGUNDO: Ahora te brindamos estos escenarios imaginarios y deberás escribir cómo se comunicaría una persona de forma pasiva, agresiva y asertiva en los espacios en blanco, apóyate del ejemplo, ¡listas y listos!, a comenzar.

ESCENARIO N° 01

Estás en un restaurante y cuando el mesero te trae el plato de comida encuentras que tiene un insecto.



RESPUESTA PASIVA

RESPUESTA AGRESIVA

RESPUESTA ASERTIVA

ESCENARIO N° 02

Estás escuchando música en tu cuarto con tus audífonos y tú hermana o hermano ingresa a tu cuarto sin tocar la puerta y te pide que le prestes tus audífonos.



RESPUESTA PASIVA

RESPUESTA AGRESIVA

RESPUESTA ASERTIVA

ESCENARIO N° 03

Has quedado con un amigo o amiga para encontrarte a las 6:00 p.m. para ir al cine o al centro comercial llegas y no hay nadie, luego de una hora tu amigo o amiga recién llega tranquilo o tranquila y no te da ninguna explicación.



RESPUESTA PASIVA

RESPUESTA AGRESIVA

RESPUESTA ASERTIVA

RECUERDA: La asertividad es una habilidad que nos permite ser capaces de expresar nuestros pensamientos, necesidades y sentimientos de manera congruente con tus valores y metas, y a la vez ser cuidadosos con los demás, es muy necesario para construir una convivencia saludable.