



ACTIVIDADES PARA PADRES DE FAMILIA/ESTUDIANTES

Dimensión:

“Mi estilo de comunicación”



Conoce T



Relaciona T

Preguntas Detonadoras

¿Qué tan fácil te es expresar a otra persona tus emociones y/o pensamientos de manera oportuna y respetuosa?

Nuestro objetivo:

Reflexionar sobre la manera en la que me comunico con los demás.

Identificar acciones que necesito modificar para expresar mejor mis sentimientos y/o pensamientos y ser más asertivo.

Condiciones y materiales deseables:

Un espacio cómodo para estar tranquilo, imprimir los Anexos, pluma.

Para trabajar con:
Uno mismo

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
20 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Asertividad

Paso a paso:

1. Busca un espacio donde puedas estar tranquilo por unos 15 minutos.
2. Toma el Anexo 1 y lee las frases, en la primera columna, marca 1 si te identificas con la frase y 0 si no te identificas con ésta. Posteriormente, marca una X en el modo de comunicación al que consideras pertenece la frase (agresivo, pasivo o asertivo).
3. Revisa tus respuestas y analiza el tipo de reacciones que sueles tener normalmente a la hora de comunicarte. Fíjate en las que señalaste con el número 1. Observa en qué estilo comunicativo se encuentra la mayoría de tus respuestas ¿Tu estilo de comunicación tiende a ser agresivo, pasivo o asertivo?, ¿qué podrías hacer para ser más asertivo?
4. Si tienes duda a qué modo de comunicación pertenece cada frase puedes revisar el Anexo 2.
5. Finalmente, medita un momento al respecto y piensa en una actitud específica que quieras modificar, elige sólo una, y durante una semana trabaja con ella.
6. Puedes volver a realizar este ejercicio después de un tiempo, y observar si tus respuestas van siendo más asertivas, y qué actitudes necesitas reforzar. Si lo deseas, comparte este ejercicio con algún integrante de tu familia y comparen sus respuestas.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Para comunicarte de forma asertiva, es necesario que siempre estés atento a cómo expresas lo que piensas y lo que sientes. Este ejercicio te ofrece una herramienta para que puedas analizar cómo te comunicas.

La comunicación parece que es algo sencillo, pues nos comunicamos todos los días, sin embargo, no es fácil poder expresar lo sentimos y pensamos oportunamente, con la persona correcta, y de una forma respetuosa.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.mx/construyet

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



ACTIVIDADES PARA **PADRES DE FAMILIA/ESTUDIANTES**

Anexo 1 “Mi estilo de comunicación”

Tabla de estilos comunicativos

<p>En la columna “Me identifico” señala con un 1 si te identificas con la frase y con 0 si no te identificas con ella.</p> <p>Marca con una X el modo de comunicación que corresponde a la frase.</p>				
FRASES	Me identifico	Modos de comunicación (Marca con una X)		
	Marca 1 ó 0	Agresiva	Pasiva	Asertiva
A) No me importa humillar a los demás.				
B) Si me critican les doy toda la razón siempre.				
C) Tomo decisiones sin consultar a los demás.				
D) Escucho y acepto otras opiniones.				
E) Ante un problema, huyo .				
F) Prefiero no hablar de mis emociones.				
G) No temo decir lo que pienso.				
H) Los demás siempre hacen lo que digo.				
I) Cuando hablo los demás no me toman en cuenta.				
J) Nunca veo a los ojos a los demás cuando hablo con ellos.				
K) Escucho a los demás con respeto.				
L) Trato siempre de ver a los ojos a la persona que me habla.				
N) Reconozco las cualidades de los demás.				
Ñ) Pobre del que trate de pasarse de listo conmigo.				
O) Actúo con seguridad y firmeza.				
P) Tengo miedo de lo que los demás piensen de mí.				

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio 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.

ACTIVIDADES PARA **PADRES DE FAMILIA/ESTUDIANTES**

Anexo 2 “Mi estilo de comunicación”

RESPUESTAS CORRECTAS

MODO DE COMUNICACIÓN	RESPUESTAS CORRECTAS
<p>ASERTIVO Expresas tu forma de sentir y/o pensar de forma cordial, clara y oportuna. Permite hacer valer los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.</p>	A, C, H, N, Ñ
<p>PASIVO. Se te dificulta reconocer y mantener el límite de tus derechos e intereses. Por lo general terminas restringiendo tus derechos y acabas cediendo sin tomar en cuenta tus necesidades.</p> <p>Mantienes ocultos tus sentimientos y tensiones, no sueles expresarlos verbalmente para evitar el conflicto.</p>	B, E, F, I, J
<p>AGRESIVO Expresas tu forma de sentir y/o pensar pero si lo que sientes es miedo, culpa, vergüenza o algún otro sentimiento, este queda enmascarado y lo expresas en forma de enojo, ira o rabia o bien lo contienes hasta llegar a un punto de explosión. No te importa agredir e impones generalmente tu forma de pensar a los demás sin escuchar o respetar al otro.</p>	D, G, K, L, O

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.