



Dimensión:



“Comunicación asertiva”

Para reflexionar...

- ¿Qué diferencia hay entre la pasividad, la agresividad y la asertividad?
- ¿Hasta qué punto somos capaces de comunicarnos asertivamente en aula?

Para trabajar con:
Estudiantes/ docentes

Nuestro objetivo:

Comprender y practicar la comunicación asertiva.

Tiempo de planeación:
10 min.

Condiciones y materiales deseables:

La actividad se realiza en el salón de clases u otro espacio amplio que permita que los estudiantes puedan hacer representaciones de escenas. Se requiere contar con copias del ANEXO. *Comunicación Asertiva.*

Duración estimada:
15 min.

Paso a paso:

1. Se solicita a los estudiantes que se agrupen en equipos de tres personas. Dos estudiantes serán los actores y el tercero será el director, quien asesora y da consejos para que representen bien la escena.
2. Se reparte a cada equipo el Anexo de esta actividad, el cual contiene las características de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva. Se solicita a algún estudiante que lea en voz alta y se discute brevemente para asegurarse de que los estudiantes hayan entendido los tres tipos de comunicación.
3. Después se pide a cada equipo que invente una escena corta y la actúen, primero ejemplificando una comunicación pasiva, después una agresiva y finalmente una comunicación asertiva. Algunas sugerencias sobre escenas pueden ser:
 - Juan quiere pedir un aumento de sueldo a su jefe, el Sr. Fernández.
 - Carlos quiere salir con Mariana y le insiste mucho para que vaya con él a una fiesta. Ella no quiere ir con él.
 - Pedro piensa que la maestra Rosita se equivocó al calificar su examen y que debería haber obtenido una calificación mejor.
4. Al finalizar, el docente guía la reflexión sobre cómo nos comunicamos y en qué condiciones obtenemos mejores resultados.

Habilidades generales en entrenamiento



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Asertividad



Comportamiento prosocial

Para terminar...

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

Las personas que son capaces de comunicar sus necesidades y deseos de forma clara y respetuosa, establecen mejores relaciones con los demás y tienen más autoeficacia, estas dos características aumentan los niveles de bienestar.



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



ANEXO. *Comunicación asertiva*

| Elemento de comunicación | Estilo pasivo | Estilo agresivo | Estilo asertivo |
|-------------------------------------|---|---|--|
| Tono de voz | Bajo, vacilante, ansioso. | Muy fuerte, sarcástico o arrogante. | Seguro, firme, tranquilo. |
| Postura y expresión corporal | 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. |
| Actitud y forma de relación | 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

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