



VALUES

1st
SECONDARY

**EXPRESANDO
EFECTIVAMENTE
MIS DESEOS**



 **SACO OLIVEROS**

HELICOCURIOSITY

UNA HISTORIA CORTA

Responde:

- 1. En ocasiones, ¿te han causado incomodidad que luego reaccionaste de manera agresiva? Describe.**
- 2. En alguna ocasión, cuando te provocaron, ¿te controlaste y evitaste responder mal? Describe.**



ASERTIVIDAD



Es la habilidad para poder expresar de manera clara y honesta nuestros sentimientos y pensamientos, respetando los derechos propios y ajenos.

El ser asertivo significa



hacer respetar nuestros derechos.

hablar honestamente.

no decir “sí” cuando quieres decir “no”.

saber aceptar y hacer bromas, sin ofender a los otros, ni a sí mismo.

esperar ser tratados con respeto y respetar a los demás

gustar de sí mismo.

— ESTILOS DE COMUNICACIÓN +



ESTRATEGIAS DE ASERTIVIDAD:



Para ello es necesario seguir algunas ideas básicas:

- Expresar el seguimiento negativo que nos provoca la conducta de la otra persona. Ejemplo: “Me incomodé cuando te llevaste mi cuaderno”.
- Describir claramente dicha conducta. Ejemplo: “Me desagradó que dijeras esto de mí”.
- Explicar la conducta deseada. Ejemplo: “Preferiría que la próxima vez me pidieras permiso”.
- Comentar las consecuencias positivas de realizar este ejercicio. Ejemplo: “Si pides permiso, con gusto te prestaré lo que necesites”.

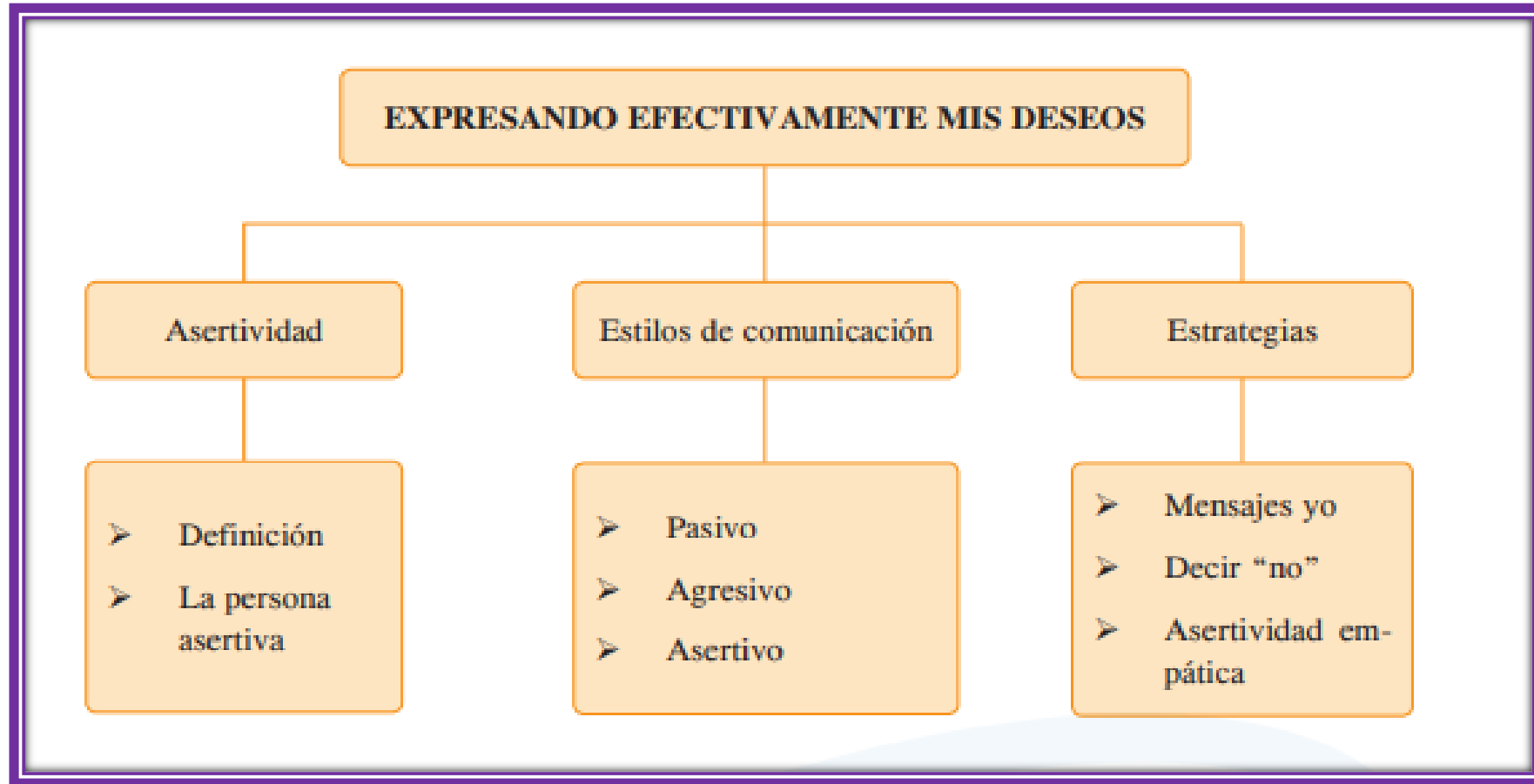


DE MANERA POSITIVA Y EMPÁTICA:

- “Entiendo que estos días vayas mal de tiempo y no me hayas podido devolver los apuntes todavía, pero los necesito urgentemente para mañana”.
- “Comprendo perfectamente tus razones, y desde tu punto de vista tienes razón, pero ponte en mi piel e intenta entenderme”.
- “Entiendo que ahora no quieras acompañarme a la fiesta y, por lo que me dices, tienes derecho a ello, pero yo lo tenía ya todo preparado para ir y me siento triste y frustrado por el hecho de que a último momento no quieras acompañarme”.



HELICOSYNTESIS





1

Es un ejemplo de comunicación pasiva:

- a. Defender su punto de vista.
- b. Respetar sus decisiones.
- c. Ceder con facilidad a los deseos de los demás.
- d. Confrontar y decir no cuando lo necesita.

2

Señale un ejemplo de comunicación agresiva:

- a. Es democrático cuando discute.
- b. Termina gritando e imponiendo su voluntad.
- c. Muestra mucha paciencia.
- d. Se muestra amable con todos.



**ESCRIBE UNA RESPUESTA ASERTIVA ANTE LAS SIGUIENTES SITUACIONES:**

La profesora de Matemática es poco expresiva con sus alumnos y les simpatiza poco. Sin embargo, a Luis no le parece nada mala, y es más le cae bien porque mantiene el orden en clase. Pero se entera que sus compañeros le harán una broma de mal gusto, escribiendo palabras inadecuadas en el chat de la sala de Meet y esto le parece injusto, pero no sabe como confrontar a sus compañeros.

Mateo conversaba con dos amigos del colegio por Hangouts y le invitaron a otra sala Meet para jugar fortnite. Él quería prestar atención en clase porque es un curso en el que le falta participación y a veces no comprende bien lo que se explica; sabe que está mal lo que están haciendo, pero también quería jugar con sus amigos. No sabe cómo decirles lo que piensa.

Ensayá otras formas de decir “no” cuando te dicen que están organizando para pasarse las respuestas en el examen bimestral.



MINDFULNESS

Imagina los objetos que escuchas a la distancia, los autos, las aves; trata de lograr escuchar lo más posible. Respira hondo mientras lo haces. Continúa así hasta tener una información completa de los sonidos que te rodean.

