



VALUES

2nd
SECONDARY

**MEJORANDO MI
COMUNICACIÓN**



 **SACO OLIVEROS**

HELICOCURIOSITY

UNA HISTORIA CORTA



Responda:

1. ¿Qué ocasiones te causaron incomodidad que, luego, reaccionaste de mala manera? Describe.
2. En alguna ocasión cuando te provocaron? ¿Te controlaste y evitaste responder mal? Explica brevemente.

TIPOS DE COMUNICACIÓN



COMUNICACIÓN PASIVA

Es aquel estilo de comunicación propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos, u ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades, y dan un valor superior a las de los demás.

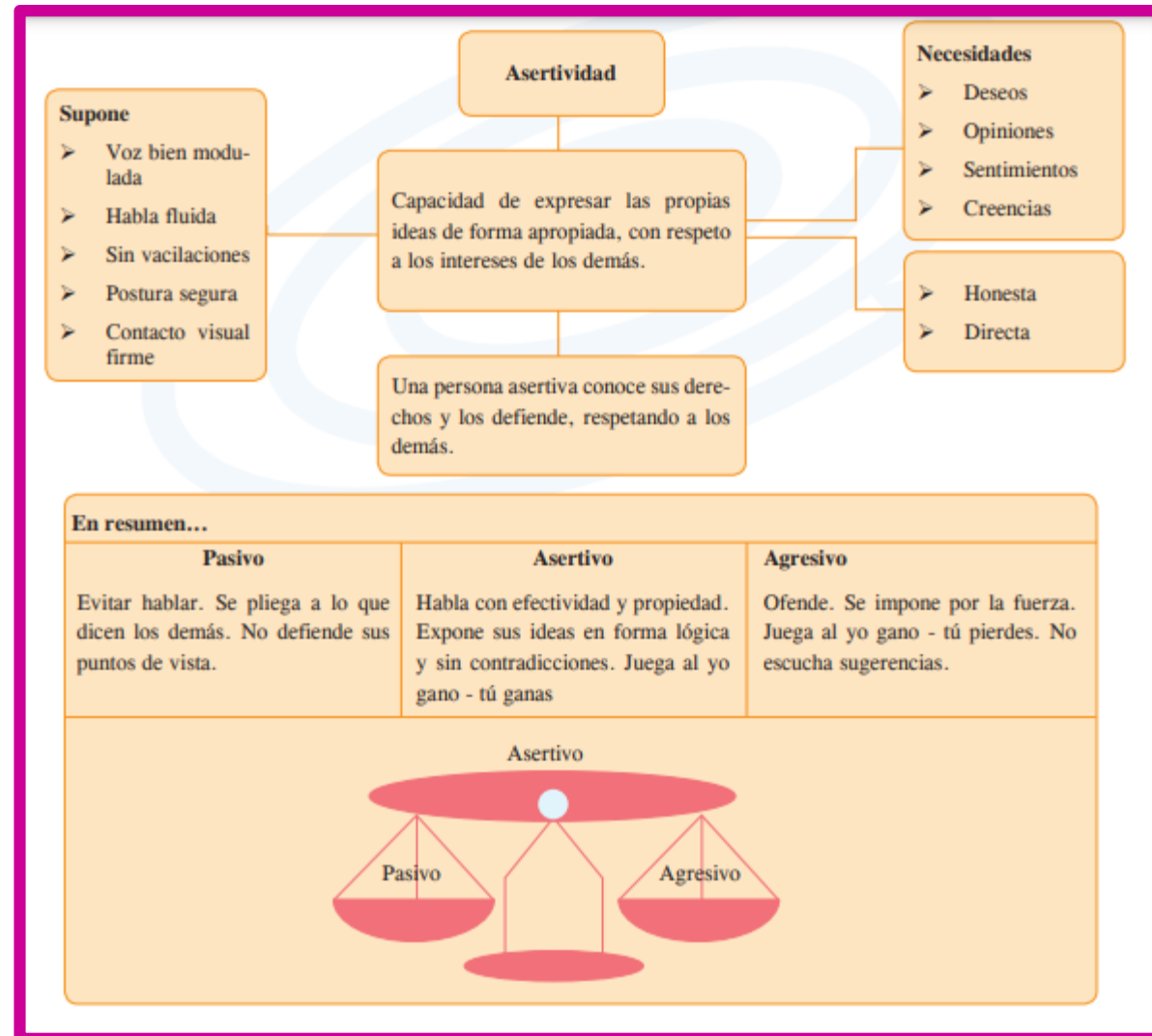
COMUNICACIÓN AGRESIVA

Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, se caracteriza por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, incluso desprecia las opiniones de los demás.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Comunicación abierta a las opiniones ajenas, les da la misma importancia que a las propias. Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos, o defender nuestros derechos sin la intención de herir o perjudicar.

HELICOSYNTESIS





RESPONDE A LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES PARA VALORAR TU CAPACIDAD ASERTIVA.

Escribe un 3 si la respuesta es siempre, un 2 si la respuesta es a veces, y 1 si la respuesta es nunca. Al terminar suma los puntajes de cada columna y consulta la tabla de resultados.

TEST DE ASERTIVIDAD

	Nunca	A veces	Siempre
1. Puedo halagar sin dificultad a un compañero, un amigo o un miembro de mi familia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Puedo expresar mis sentimientos abiertamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Puedo admitir haber cometido un error.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Puedo pedir una aclaración sin dificultad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Puedo decir "no" cuando alguien me pide algo injusto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Puedo decir a la gente que no me gusta su comportamiento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Puedo responder con asertividad a una humillación verbal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Puedo responder con firmeza cuando alguien valora mis ideas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Puedo decir a la gente cuánto me ha ofendido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Sé que decir cuando recibo un halago.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Puedo elegir mi propio estilo de vida aunque los demás difieran.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Puedo mantener contacto visual cuando expreso mis sentimientos, deseos y necesidades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Cuando me enfado, puedo expresarme sin demostrar mi irritación, mi frustración o mi decepción.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Puedo proceder ante los conflictos de forma constructiva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Puedo pedir ayuda a los demás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Puedo expresar mis discrepancias y opiniones sin dificultad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Puedo pedir una aclaración acerca de una expresión no verbal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Utilizo afirmaciones en primera persona en vez de segunda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Puedo aceptar los halagos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Siento confianza en mis capacidades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TOTALES DE LOS RESULTADOS DEL TEST DE ASERTIVIDAD.

De 55 a 60 puntos: Eres asertivo de forma constante y probablemente procedes bien en la mayor parte de las situaciones.

De 45 a 55 puntos: Eres normalmente asertivo. En algunas situaciones, tiendes a serlo de forma natural, pero tal vez desees desarrollar tus capacidades adicionales.

De 35 a 45 puntos: Eres ligeramente asertivo. Identifica esas situaciones en las que te gustaría mejorar dicha clase de comportamiento y revisa las técnicas apropiadas para ello.

De 20 a 35 puntos: Tienes dificultades para ser asertivo. Revisa con mayor detenimiento las técnicas que te permitan mejorar tu comportamiento.

DICIENDO BIEN LAS COSAS.

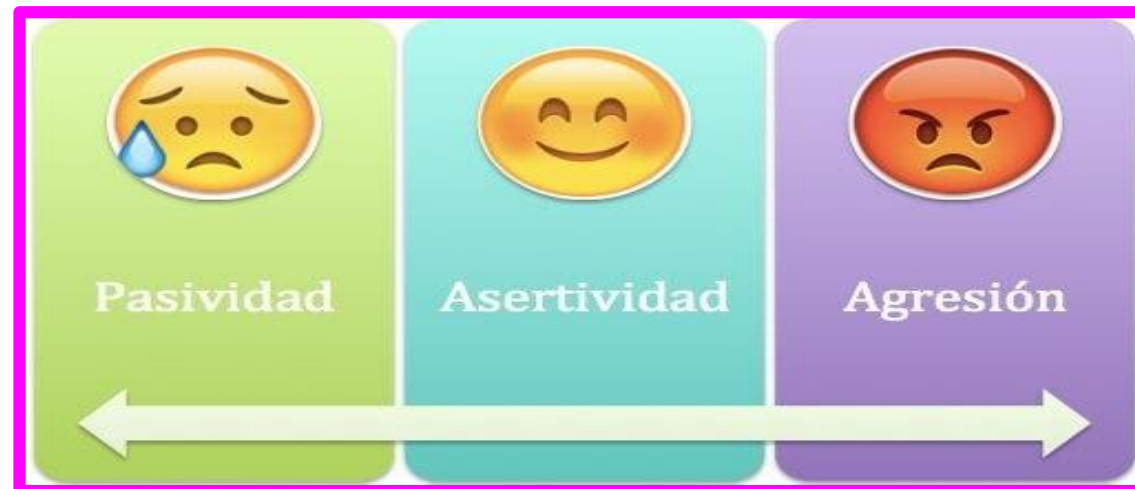


Descripción:

Ensayen las distintas formas de reaccionar (pasiva, agresiva y asertiva). En distintas situaciones se nos plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación que nos ayuden a resolver los conflictos de manera adecuada.

Una comunicación correcta debe cumplir cuatro condiciones:

- ❖ Usar palabras y gestos adecuados.
- ❖ Defender bien los propios intereses.
- ❖ Tener en cuenta los argumentos y los intereses del otro.
- ❖ Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes. Sin embargo, en nuestra comunicación con los demás, podemos reaccionar de tres formas:



Se pedirán tres voluntarios o se elegirán tres alumnos para que representen el estilo pasivo, agresivo y asertivo. Se elaborará un diálogo empleando palabras que contengan los contenidos para el modo pasivo, agresivo y asertivo. Por ejemplo, comienza el modo pasivo, este dirá: “Ayer me empujó un chico de otro grado”. El agresivo dirá: “¡Eres dejado!, ¿por qué no lo golpeaste?!”. Y el asertivo dirá: “Amigo, fíjate por dónde caminas (sin bajar la mirada), que casi me caigo (voz serena).”

Responde:

1. Describe una situación conflictiva que hayas tenido, ¿cómo reaccionastes? Explica.
2. ¿Cómo crees que te ven los demás como asertivo, pasivo o agresivo? Explica.



Mindfulness

Coloca tu cuerpo atento (relajado pero alerta) con los ojos cerrados. Después de unos instantes respira y calma tu interior, luego dibuja una suave sonrisa en tu cara y nota los efectos que se producen en tu cuerpo. Después de unos segundos, lleva una mano al corazón y siente su latido: Ahí reside todo tu amor! Ahora piensa en una persona o ser querido que hayas visto esta semana e imagina que te está sonriendo. Su amor es luminoso y cálido como el sol. Te llena de luz desde la cabeza hasta los pies. Repite mentalmente: “Yo estoy bien, estoy feliz, soy libre de la rabia o la tristeza, no tengo miedo”. Luego, abre los ojos lentamente. La práctica de amor y bondad consiste en enviar pensamientos afectuosos hacia nosotros mismos y los demás con la intención de entrenar el cerebro para que lo haga de una forma rápida y fácil. ¡Cuánto más a menudo pensamos y realizamos una acción, más redes neuronales creamos para que vuelva a repetirse!.

