

TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 3

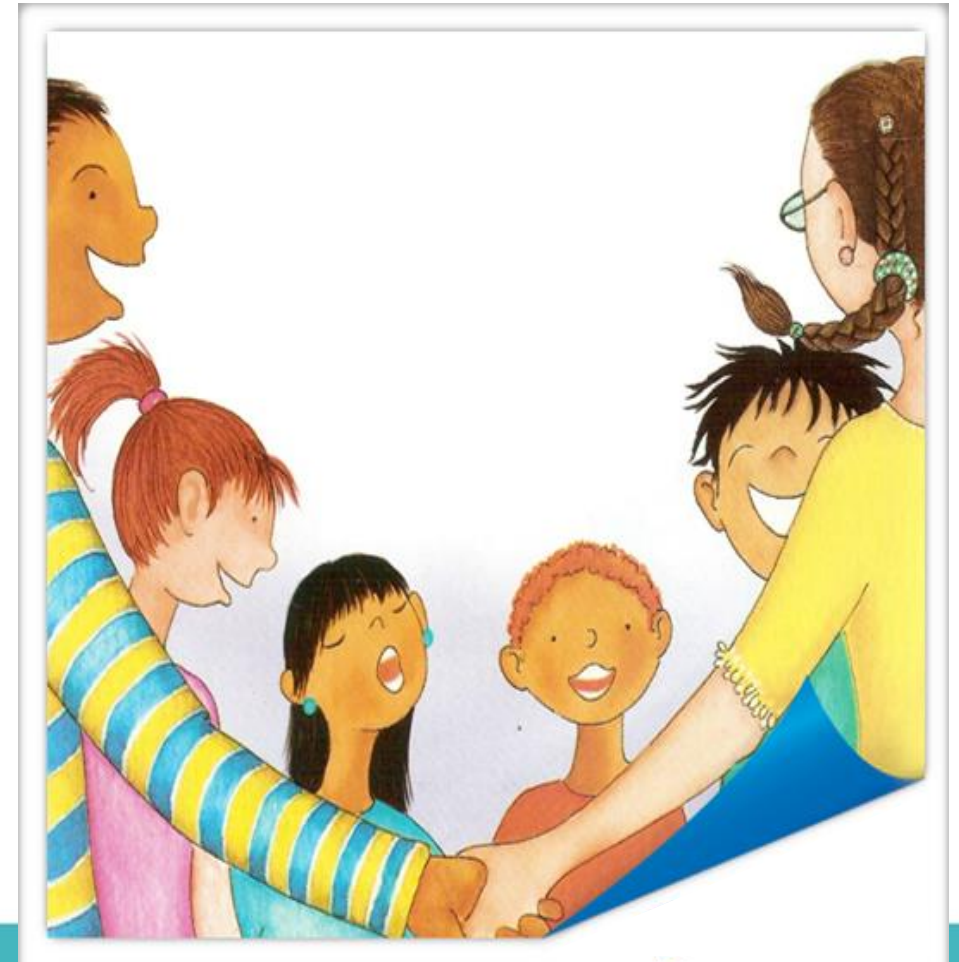
5th
SECONDARY

“A veces es bueno decir que NO”



NORMAS DE CONVIVENCIA

- Pedir la palabra antes de hablar.
- Ser puntual y constante a lo largo del proceso educativo.
- Expresarse a través de un lenguaje educado.
- La higiene es fundamental.
- Moderar el uso de aparatos electrónicos.
- Levantar la mano para hablar.
- Cuidar y proteger los materiales de clase.
- Decir “Por favor” y “Gracias”
- Delimitar los espacios de estudio y de juego
- Mantener el orden al entrar, salir y durante la permanencia en el aula de clase.



¿Yo digo NO?



- ¿Cuándo digo que no?
- ¿Es fácil decir que NO?
- ¿Cómo me siento luego de decir que no?

A veces es bueno decir que NO

Asertividad

La habilidad que permite a las personas expresar de manera adecuada sus emociones frente a otra persona.

La asertividad te permite expresarte de forma eficaz y defender tu punto de vista. También puede ayudarte a hacer esto a la vez que respetas los derechos y creencias de los demás



Importancia de la asertividad para saber decir que NO

El saber decir no, nos permite desarrollar la confianza en nosotros mismos y aumentar nuestra autoestima. También nos permite tomar nuestras propias decisiones y por tanto dirigir nuestra vida en esas situaciones. Evitar implicarnos en cosas de las que no vamos a arrepentir.

- Evitamos la manipulación
- Potenciamos la autoestima
- Evitamos posibles complicaciones.



Recomendaciones

Lo primero es identificar aquellas situaciones en las que no sabes decir que no, cómo te pasa y ante quién. Reflexiona sobre tus emociones, qué te lleva a decir que sí y si realmente te sirve.

Cuando tengas identificadas las situaciones y tus inquietudes, llega el momento de poner en práctica los consejos que te damos a continuación. Y recuerda: tus razones para negarte ante algo son tan válidas y respetables como las de los demás.

- ✓ Practica el “no”
- ✓ Discúlpate solo cuando sea necesario
- ✓ Sé empático, no simpático
- ✓ Dí un “no” rotundo, pero sin agresividad




Ponemos en práctica lo aprendido



¿Qué aprendieron hoy?

¿Cómo se sintieron en la sesión de hoy?





Cuando dices "SÍ"
a otras personas,
asegúrate de que no
estás diciendo "NO"
a ti mismo