

# TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

## Sesión 3

**5th**  
SECONDARY

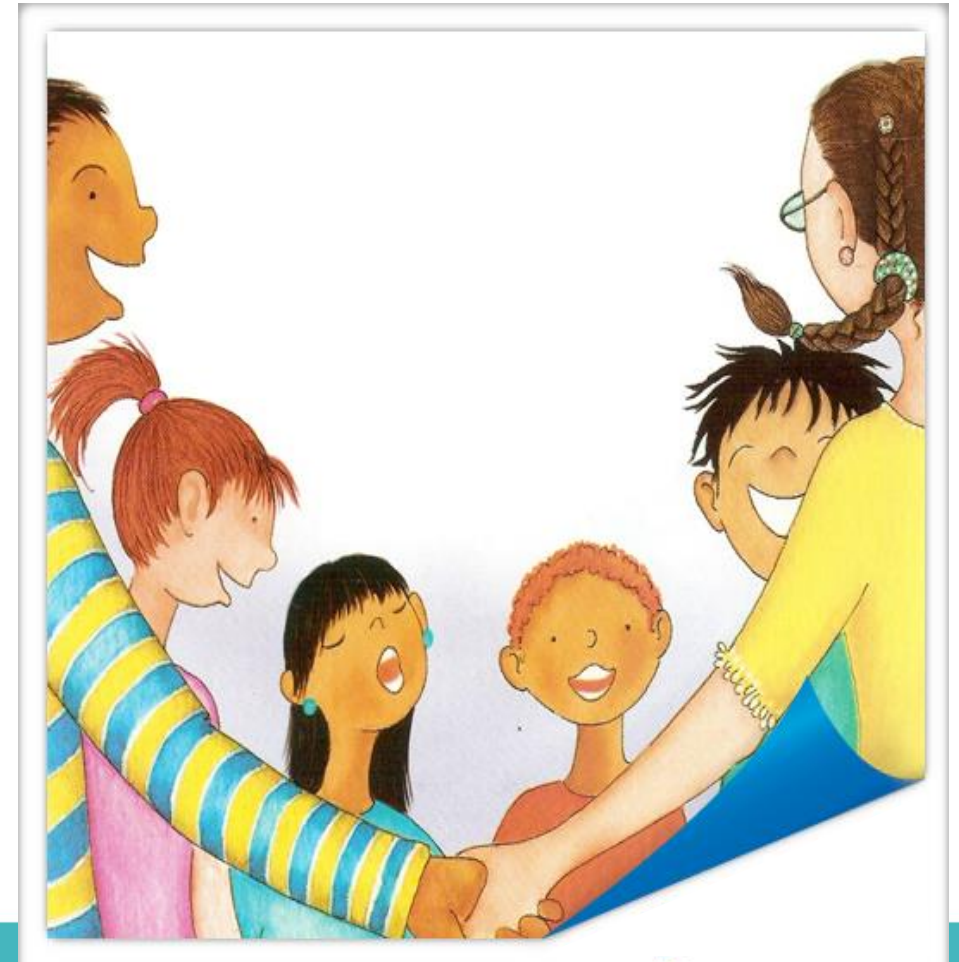
**“A veces es bueno decir que NO”**

---



# 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 practica lo aprendido**



**¿Qué aprendieron hoy?**

**¿Cómo se sintieron en la sesión de hoy?**



A large, light gray speech bubble with a thick border is centered on the page. Inside the bubble, the text is written in a dark gray, handwritten-style font. The text is arranged in five lines, with the words "SÍ" and "NO" in all caps and larger font size than the surrounding words.

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