



VALUES & LEADERSHIP

Chapter 15

1st
SECONDARY

EXPRESANDO
EFFECTIVAMENTE MIS
DESEOS



 **SACO OLIVEROS**



EXPRESANDO



EFFECTIVAMENTE



MIS

DESEOS





Una historia corta

«Cuenta el columnista Sydney Harris que, en cierta ocasión, acompañaba a comprar el periódico a un amigo suyo, quien saludó con cortesía al dueño del quiosco. Éste le respondió con brusquedad y desconsideración. El amigo de Harris, mientras recogía el periódico que el otro había arrojado hacia él de mala manera, sonrió y le deseó al vendedor un buen fin de semana. Cuando los amigos reemprendieron el camino, el columnista le preguntó:

- ¿Te trata siempre con tanta descortesía?
- Sí, por desgracia.
- ¿Y tú siempre te muestras igual de amable?
- Sí, así es.
- ¿Y por qué eres tan amable cuando él es tan antipático contigo?
- Porque no quiero que sea él quien decida cómo debo actuar yo.



La persona plenamente humana es aquella que consigue ser ella misma. Es un actor de su propia vida, no un re-actor ante lo que dicen o hacen los demás. Actúa por sus propias convicciones, no por reacción a cómo actúan con él los demás».



Una historia corta

1.- En ocasiones te causaron incomodidad que luego reaccionaste de manera agresiva?
Describe

.....
.....

2.-En alguna ocasión cuando te provocaron, te controlaste y evitaste responder mal?
Describe brevemente:

.....
.....



ASERTIVIDAD

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

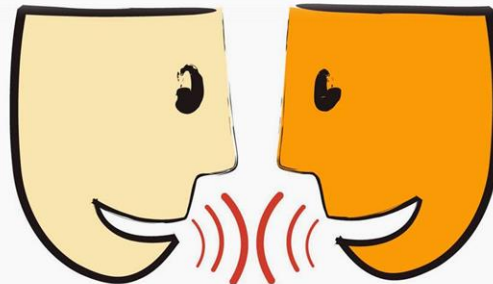


La persona asertiva:

Mira a los ojos cuando esta hablando.



Tiene un tono de voz claro y firme.



Hay que hablar claro en la vida para no disgustarse tan seguido

Mantiene una postura relajada en el diálogo.



Estilos de comunicación:





ESTRATEGIAS DE ASERTIVIDAD : MENSAJES YO

Para ello es necesario seguir algunas ideas básicas:

Expresar el seguimiento negativo que nos provoca la conducta de la otra persona. Ejem: *"me incomodé cuando te llevaste mi cuaderno"*

Describir claramente dicha conducta .
Ejem: Me desagradó *que dijeras esto de mí.*

Explicar la conducta deseada: *"Preferiría que la próxima vez me pidieras permiso"*

Comentar las consecuencias positivas de realizar este ejercicio.:
"Si pides permiso, con gusto de prestare lo que necesites"

Además, hay que ser francos al momento de decir
NO.



Ejemplo:

- ¿Podrías quedarte una hora más hoy?
- **No, lo siento, no me es posible pues tengo ya un compromiso.**

Otros ejemplos:

- "Lo siento, pero no puedo echarle una mano con esto, tengo mucho trabajo".

- "Siento tu situación, y me gustaría poder ayudarte, pero lamentablemente no puedo prestarte dinero en éstos momentos".

- "No he terminado de hablar y quisiera hacerlo".

- "por favor, no insistas, te he dicho que no puedo".

- "¿me permites hablar un momento? No lo he hecho hasta ahora".

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", etc.



1 Un ejemplo de comunicación pasiva:

- a) Defender su punto de vista
- b) Respeta sus decisiones
- c) Cede con facilidad a los deseos de los demás
- d) Suele confrontar y dice NO cuando lo necesita.

2 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.



Ensaye una respuesta asertiva ante las siguientes situaciones

1

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 mas , le cae bien porque mantiene el orden en clase. Pero se entera que sus compañeros le harán una broma de mal gusto, escribiendo el nombre de la profesora con insultos en la pared del baño, y esto le parece injusto, pero no sabe cómo confrontar a sus compañeros...

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2

Mateo se encontró con dos amigos cuando iba al colegio y le invitaron a ir a internet a jugar fortnite. El quería llegar temprano pues la tutora iba asignar papeles para el día de la madre y quería participar, pero sus amigos le refieren que estas oportunidad hay oferta de canje por horas de juego. No sabe cómo decirle lo que piensa.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

Ahora ensaya otras formas de decir no, por ejemplo cuando te dicen que se están organizando para pasarse las respuestas en el examen mensual.

.....

.....

.....

.....

.....

.....