

ACTIVIDAD 5

Comunicándonos asertivamente

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad que busca ejercitar maneras adecuadas de comunicarnos con otros, donde se busca reflexionar sobre las distintas formas en las que podemos comunicar lo que sentimos, nuestras preocupaciones, inquietudes, preferencias y necesidades. La idea es lograr expresarnos sin dejar que una emoción tiña lo que decimos, para así también cuidar la relación. REDACTAR.

PANORAMA DE LA CLAVE

- Introducción
- Explicación sobre asertividad
- Trabajo en parejas
- Presentar ideas al curso y reflexión grupal

INTRODUCCIÓN

Se inicia la actividad haciendo un recuento de la importancia de comunicarnos de manera asertiva en todas las relaciones interpersonales que mantenemos. Muchos de los problemas interpersonales tienen sus bases en problemas de comunicación.

EXPLICACIÓN SOBRE ASERTIVIDAD

El docente entrega una explicación sobre la asertividad. Puede usar el Apoyo Teórico y la información expuesta a continuación como base.

Nuestros estados internos pueden influir la manera que nos comunicamos con otros.

Emociones intensas como el estrés, el enojo, la rabia, el miedo, la tristeza, entre otras, pueden afectar los diálogos que mantenemos con otros.

Existen muchas maneras de relacionarnos con los demás cuando nos vemos influidos por nuestras emociones y otros estados emocionales. A continuación, se describen tres de los estilos más típicos:

- Estilo agresivo: Expresan opiniones y emociones de una manera demandante, amenazante u hostil. Se centra en proteger los propios derechos sin considerar los derechos de los demás.
- Estilo sumiso: No logran expresar sus emociones, necesidades, opiniones o preferencias de manera directa o lo hacen de una manera indirecta.
- Estilo asertivo: Logran expresar sus opiniones, necesidades y emociones de manera clara y respetuosa. Protege sus derechos, pero no usa la amenaza ni coarta los derechos de los demás.

Podemos fluctuar entre estos estilos dependiendo de nuestros estados internos y contexto, pero el estilo asertivo es el ideal, ya que nos protege y protege nuestras relaciones.

Un ejemplo de comunicación asertiva es expresar nuestras emociones ante una situación en particular de manera clara y articulada, para luego hacer la solicitud que deseamos.

El formato más usado es el siguiente:

- Yo me siento _____ cuando _____ entonces _____
- Cuando _____ yo me siento _____ entonces _____

En este formato estamos mostrando lo que una situación nos hace sentir, centrándonos en nosotros mismos y no en la otra persona.

Ejemplos:

- Yo me siento incomprendido cuando no escuchas mi parte de la historia, entonces, ¿me das una oportunidad para explicarte qué pasó?
- Cuando manejas tan rápido yo siento miedo y creo que podemos chocar, entonces, ¿puedes ir más despacio?

TRABAJO EN PAREJAS

Se les pide a los estudiantes que formen parejas y llenen la tabla que se entrega a continuación. La idea es que cada uno piense en dos situaciones cotidianas que sean difíciles de manejar y, con ayuda del compañero, elaboren una “oración asertiva” siguiendo el formato que explicó el profesor.

La idea de este ejercicio es lograr expresar las emociones de una manera asertiva, sin dejar que la emoción nuble el juicio o entorpezca la comunicación.

Ser asertivo	
Yo me siento...	Cuando...
(escribir sentimiento)	(escribir situación)
Cuando...	Yo me siento...
(escribir situación)	(escribir sentimiento)
Entonces...	Entonces...
(hacer tu solicitud)	(hacer tu solicitud)

REFLEXIÓN FINAL

Se les pide a las parejas que puedan compartir cómo resultó el ejercicio, si tuvieron dificultades en elaborar “oraciones asertivas” o algún comentario de la actividad misma.

Se refuerza que este tipo de comunicación hay que ejercitarla, ya que el ser consciente de lo que uno siente y expresarlo de manera adecuada puede ser difícil.

Orientaciones para el docente

La lectura del apoyo teórico y de los contenidos entregados en esta actividad facilitará el desarrollo de la clase.

Es importante no etiquetar a los estudiantes en uno u otro estilo comunicativo. Reforzar que en distintos momentos se puede fluctuar entre ellos.