

GUÍA DE TRABAJO EN EL AULA PARA DOCENTES

COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL: LA ASERTIVIDAD

03/06/2024



EL COMPROMISO CON LOS DEMÁS Y LA ASERTIVIDAD

1. COMPROMISO CON LOS DEMÁS / EXTRAVERSIÓN

Compromiso con los demás/ Extraversión: tendencia a participar y disfrutar en interacciones sociales amistosas, influir en las relaciones y mantener el vigor diariamente.

- Las personas con **menor nivel de compromiso** con los demás tienden a ser más introvertidas y reservadas, pueden sentirse menos cómodas liderando grupos grandes o tomando roles de liderazgo que requieran una comunicación y participación continuas.
- Las personas con **mayor nivel de compromiso** con los demás tienen la inclinación hacia la sociabilidad y la búsqueda de estímulos externos puede llevar a estas personas a participar en una amplia gama de actividades sociales. Además, suelen ser comunicativas, habladoras y expresivas. Esto les permite comunicarse de manera efectiva con los demás.

2. LA ASERTIVIDAD

La **Asertividad** se muestra expresando pensamientos y sentimientos de acuerdo a las propias necesidades sin ser agresivo/a o pasivo/a.

- Las personas con **menor nivel de asertividad** pueden tener dificultades para expresar de manera clara y efectiva las propias opiniones, necesidades y deseos. Tienden a tener dificultades para establecer límites personales claros y defenderlos.
- Las personas con **mayor nivel de asertividad** pueden expresar sus pensamientos y sentimientos de manera clara y directa, sin ofender o inhibirse. Esto les permite establecer una comunicación más efectiva con los demás y abordar los conflictos de manera constructiva para buscar soluciones mutuamente satisfactorias.

3. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EN EL AULA LA ASERTIVIDAD

A continuación, presentamos una serie de actividades para realizar en el aula para ayudar al alumnado en el desarrollo de la asertividad.

UNIDAD: ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Introducción

La comunicación consiste en “Intercambiar información entre varias personas, constituyendo una relación recíproca y significativa”.

Todas las personas nos movemos en tres estilos comunicativos, dependiendo las personas con las que nos relacionamos, el entorno, etc....

- **Pasiva:** actuamos con la esperanza de que los demás alivien nuestros deseos. Verbalmente: nos disculpamos constantemente, los mensajes son indirectos, hablamos con rodeos. Además, nos cuesta encontrar las palabras adecuadas. En ocasiones no se dice nada por vergüenza.

PASIVO



VOZ: Débil, temblorosa, volumen bajo.



MIRADA: Evita el contacto visual; mirada baja.



POSTURA: Agachada, mueve la cabeza en forma afirmativa constantemente.



MANOS: Temblorosas y sudorosas.

- **Asertiva:** es la capacidad o habilidad para expresar los derechos, pensamientos, actos y sentimientos propios, sin atacar o anular los de los demás. Nuestra conducta general es actuar con naturalidad. Verbalmente actuamos expresando lo que queremos, expresamos cómo nos sentimos, hablamos con efectividad y propiedad sabiendo lo que queremos decir. Hablamos desde el Yo, y la comunicación es directa.

ASERTIVO

 **VOZ:** Firme; calurosa, relajada, bien modulada.

 **MIRADA:** Mira a los ojos, mirada franca y ojos expresivos.

 **POSTURA:** Relajada y tranquila.

 **MANOS:** Movimientos relajados, naturales y acogedores.

- **Agresiva:** en ocasiones exageramos para demostrar superioridad. Verbalmente: exigimos, acusamos, imponemos nuestra opinión, y nos comunicamos a base de mandatos. Usamos mucho la palabra TÚ y hablamos mucho para no ser contrariados.

AGRESIVO

 **VOZ:** Fuerte, fría y autoritaria, con frecuencia grito.

 **MIRADA:** Sin expresión, mirada fija, penetrante y orgullosa.

 **POSTURA:** Rígida, desafiante y soberbia.

 **MANOS:** Usa el dedo acusatorio, utiliza la mano para aprobar o no una conducta.

EN RESUMEN...

Pasivo

Evita hablar.

Se pliega a lo que dicen los demás.

No defiende sus puntos de vista.

Asertivo

Habla con efectividad y propiedad.

Expone sus ideas en forma lógica y sin contradicciones.

Juega al yo gano - tú ganas.

Agresivo

Ofende.

Se impone por la fuerza.

Juega al yo gano - tú pierdes.

No escucha sugerencias



¿Cuál es el objetivo de esta unidad?

Romper tendencias pasivas y agresivas para potenciar la comunicación más efectiva que es la comunicación asertiva través de tres técnicas:

1. La negación repetida
2. El aplazamiento asertivo
3. Técnica DESC

TÉCNICA ASERTIVIDAD



Bajo presión para que no salgan las emociones más negativas se utiliza la técnica de la NEGACIÓN REPETIDA O EL APLAZAMIENTO ASERTIVO (en este momento no, lo hablamos...). Ambas dos técnicas las utilizaremos cuando estemos en situaciones bajo presión o estrés.

La tercera técnica es la que utilizaremos diariamente, es la llamada Técnica DESC:

TÉCNICA ASERTIVIDAD



Describir Expresar Sugerir Consecuencias

Ante las situaciones del día a día para practicar la conducta asertiva lo haremos a través de **DESCRIBIR** ante la persona la situación que nos está afectando. A continuación, y según lo comentado anteriormente, **EXPRESAR** cómo nos hemos sentido para después **SUGERIR** una solución beneficiosa para ambas partes y de esta manera ver las **CONSECUENCIAS** de dicho cambio.

EJEMPLO TÉCNICA DESC

- **DESCRIBIR** el comportamiento que se desea cambiar en los términos más exactos. (ayer me mandaste a buscará bocadillos...)
- **EXPRESAR** los sentimientos y preocupaciones que el hecho produce en mí. (eso me molesta y me hace sentir incómoda antes mis compañeros...)
- **SUGERIR SOLUCIÓN** real (te sugiero hacer este tipo de encargos por ti mismo o encontrar a alguien que los haga)
- **EVALUAR CONSECUENCIAS** (eso nos hará ganar tiempo y mejorará nuestras relaciones)

Lo importante de esta técnica es no saltar ninguno de los pasos:

- Describimos la situación que nos afecta.
- Expresamos como nos está afectando la situación (de esta manera queremos lograr la empatía).
- Sugerimos una solución, que sea positiva para ambas partes
- Consecuencias positivas que nos va a traer ese cambio.

Concepto clave

La asertividad

Actividad

A continuación, vamos a presentar un caso sobre el que vamos a trabajar la asertividad.

“Llevas varias semanas escuchando a tu compañero quejarse por las condiciones de trabajo hasta tal punto que te tiene aburrido. Habéis estado en varias reuniones con vuestro encargado y al preguntarle este si necesitamos algo, él siempre responde que está muy a gusto en el trabajo.

Hoy hemos tenido una de esas reuniones y ha sucedido lo mismo que en otras ocasiones: el encargado nos ha preguntado por nuestras necesidades en el puesto de trabajo y él ha respondido que todo está correcto y que está muy a gusto.

En cuanto hemos llegado a nuestro puesto de trabajo ha comenzado a criticar nuestras condiciones”.

- a) Reflexiona e indica de forma breve cual sería tu respuesta habitual ante esta situación

- b) En grupos de 4 personas comparte con tus compañeros tu respuesta ante esta situación y acordad si la respuesta es pasiva, agresiva o asertiva. Después cada alumno expone la resolución del caso habiendo utilizado la técnica DESC.

EJEMPLO DE OPCIÓN ASERTIVA:

D: Cada vez que hablamos con nuestro jefe nos pregunta y no le dices lo que pasa en cambio a mí me sigues insistiendo de tus quejas.

E: La verdad que no entiendo tu postura y a mí me resulta negativo tus continuas quejas ya que yo no puedo solucionar nada.

S: Te sugiero que si no estás a gusto con las condiciones se lo hagas saber en una reunión de equipo o bien a solas con él, ya que es la persona que tiene la posibilidad de ayudarte y provocar esos cambios con los que no estás a gusto.

C: De esta forma podrás encontrar soluciones y estar a gusto, pero si me las sigues diciendo a mí yo no podré ayudarte más que escucharte.

Escribe en un minuto que te llevas de esta unidad

Reafirmo y ordeno:

Tener una comunicación asertiva es tener la capacidad de decir NO sin agresividad y sin sentimiento de culpa.

Para tu vida diaria

Cuando hables con tus familiares, amigos, vecinos procura mantener una comunicación asertiva que te ayude a conectar con esas personas considerando su situación, estado de ánimo y emociones. Prácticalo y distingue los resultados.

¿Quieres saber más?

Para repasar las características de los 3 tipos de comunicación, revisa el video: “Ejemplos de comunicación asertiva, agresiva y pasiva”, disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=z9_LoHYc0CA

Concepto clave

Asertividad:

Habilidad de expresar pensamientos y sentimientos de acuerdo a las propias necesidades sin ser agresivo/a o pasivo/a.

4. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Esta rúbrica de evaluación tiene como objetivo valorar el aprendizaje de los estudiantes sobre la comunicación asertiva. Utiliza una escala numérica del 0 al 10 para asignar una puntuación a cada criterio de evaluación. Los niveles de desempeño se definen como sigue: excelente, bueno y bajo.

CRITERIO DE EVALUACIÓN	NIVEL DE DESEMPEÑO	EXCELENTE	BUENO	BAJO
Expresa sus ideas de forma clara y organizada	Comprensión del tema	Puede expresarse de forma clara y organizada, utilizando un lenguaje adecuado y comprensible para sus pares.	Expresa sus ideas con claridad, aunque puede tener algunas dificultades para organizar su discurso.	Tiene dificultades para expresar sus ideas de forma clara y organizada.
Escucha activamente a sus compañeros	Capacidad de escucha	Muestra una actitud de escucha, prestando atención a sus compañeros y respondiendo de manera asertiva.	Escucha a sus compañeros, pero puede tener algunas distracciones que dificultan su atención.	Tiene dificultades para escuchar y prestar atención a sus compañeros.
Utiliza el lenguaje verbal de manera adecuada	Comunicación no verbal	Utiliza de manera adecuada el lenguaje no verbal, como gestos y expresiones faciales, para complementar su comunicación oral.	Utiliza el lenguaje no verbal de manera adecuada en la mayoría de las ocasiones.	Tiene dificultades para utilizar el lenguaje no verbal de forma adecuada.
Resuelve conflictos de forma pacífica	Resolución de conflictos	Sabe resolver conflictos de forma pacífica, escuchando a las demás partes involucradas y llegando a un acuerdo que beneficie a todos.	Tiene algunas dificultades para resolver conflictos de forma pacífica, pero muestra disposición para llegar a un acuerdo.	Tiene dificultades para resolver conflictos de forma pacífica y suele recurrir a la violencia o la agresión.

5. EVALUACIÓN DE LA UNIDAD

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 90% de los estudiantes reflexionaron sobre la importancia de reconocer la comunicación asertiva como la más efectiva					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o aspectos a mejorar					
Observaciones					