

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº4
	Hablemos para poder escucharte	Tiempo: 1h

Guía #4

- Nombre: Hablemos para poder escucharte.
- Tiempo: 1h
- Momento 1: Conozcamos la guía
 - Objetivo: Aportar herramientas comunicativas que permitan la expresión de sentimientos y emociones hacia otras personas de manera asertiva enfatizando dentro de sus familias.
 - Competencias:
 - Comprende la importancia del uso de la comunicación asertiva al momento de querer expresarse
 - Reconoce la importancia de una buena comunicación dentro del ambiente familiar
 - Reflexiona sobre el valor de escuchar al otro para ser escuchado.
 - Tema: Comunicación asertiva
- Momento 2: Reflexionemos
 - Jugaremos el nombre de la película, por medio de la actuación un participante pasará al frente y tendrá que hacer entender a los demás participantes utilizando solo su cuerpo el nombre de la película que le fue asignada.
 - Esta actividad abrirá el espacio para iniciar la conversación sobre la importancia de la comunicación asertiva y clara.
- Momento 3 Aprendiendo y reconociendo
 - **Conceptualización:**
 - **Comunicación asertiva:** es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº4
	Hablemos para poder escucharte	Tiempo: 1h

defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia. El asertividad permite decir lo que uno piensa y actuar en consecuencia, haciendo así lo que se considera más apropiado para uno mismo. Es decir, defendemos nuestros derechos, intereses o necesidades sin agredir u ofender a nadie, pero tampoco permitimos ser agredidos u ofendidos, evitando de esta manera situaciones que nos causen ansiedad. (Online, 2021)

- **Escuchar:** es una actividad natural y activa que supone la capacidad de recibir, entender, interpretar y responder a los mensajes (verbales y no verbales) del interlocutor. Es una tarea ardua y una compleja operación psicológica, en la que muchas veces se puede llegar a perder la concentración, debido a diversos factores (psicológicos, pragmáticos, sociales, didácticos, entre otros). Por eso se dice que hay muchas personas que no saben cómo escuchar y que una persona no escucha todo lo que cree haber oído o viceversa. (Cova, Y. 2012)

○ Momento 4 Construyamos entre todos

▪ **Actividad 1**

- ¿Usualmente qué tan asertiva es tu comunicación?
 - Se escribirá el nombre del participante en el tablero, y a este se le agregaran notas adhesivas de colores de acuerdo con sus respuestas.
 - ¿Eres tolerante y respetuoso al momento de tener una conversación?
 - ¿Aceptas fácilmente tus errores?

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº4
	Hablemos para poder escucharte	Tiempo: 1h

- ¿Propones soluciones sin enojarte?
- ¿Negocias con los demás y llegas a acuerdos?
- ¿te expresas de forma sincera, pero sin herir a los demás?
- Con más de 4 respuestas positivas se considera una persona con comunicación asertiva
- Con 3 respuestas positivas, vas muy bien, pero necesitas seguir trabajando en tu comunicación
- Con 2 o menos respuestas positivas recomendamos empezar a trabajar en tu comunicación asertiva.

▪ **Actividad 2**

- Para esta segunda actividad se invitará a todos los participantes a contar una historia cualquiera al docente orientador, pero con la característica que serán todos al mismo tiempo y gritando; esto lo realizaran por 4 min; al terminar se preguntara a participante si alguno escucho la historia de sus otros compañeros, y así mismo cual difícil fue hacerse escuchar.
- Después se elegirá a 3 participantes para que cuenten su historia uno por uno con su voz promedio en el que todos lo puedan oír, pero sin la necesidad de gritar. Al finalizar esta actividad se reflexionará sobre la importancia de analizar nuestro lenguaje, elegir un tono adecuado y observar hacia quien va mi conversación debido a que no nos referimos a todas las personas de la misma forma.

▪ **Actividad 3**

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº4
	Hablemos para poder escucharte	Tiempo: 1h

- Comencemos a ser asertivos; por medio del tingo tango, cada participante tendrá que hacer un ejemplo de comunicación asertiva con uno de estos tips:
 - Usar frases con “yo”: te permitirá reafirmar tus opiniones, deseos y derechos. Además, al hablar en primera persona, hará saber a los demás lo que piensas sin que parezca que los estás acusando. Puedes utilizar algunas de estas frases para practicar: “yo pienso”, “yo siento”, “yo creo”.
 - Aprende a escuchar: Ser un buen comunicador incluye saber escuchar bien y ser un buen oyente incluye mantener una actitud abierta hacia el mensaje de la persona.
 - Mantén contacto ocular, escucha con interés y controla tus propias emociones y pensamientos, para poder evitar reacciones, defensas, explicaciones o interrupciones. Conecta con la otra persona, preguntándote: ¿qué estará sintiendo cuando me dice esto? Esto no quiere decir que estés de acuerdo con lo que la otra persona dice, sino saber qué es lo que la otra persona dice.
 - Tip: cuando estés hablando con alguien espera a que termine sus frases antes de contestarle.
 - Oponerse de forma asertiva. Aprende a decir no: Poder decir “no” siempre ha resultado un tanto difícil, y cuando logramos decirlo nos despierta sentimientos de ansiedad y culpa.
 - Lo primero que debemos hacer es perder el miedo a lo que los demás puedan pensar y aceptar la ansiedad como parte del proceso, es normal que te

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº4
	Hablemos para poder escucharte	Tiempo: 1h

pongas nervioso o te sientas incómodo a la hora de decir no, pero no sucumbas a este malestar diciendo que sí y tratando de quitarte el problema de encima.

- Puedes empezar a practicar frente al espejo; piensa en situaciones cotidianas en las que tengas que decir no, y observa tu comunicación verbal.
- Tip: Di que no sin dar demasiadas explicaciones, así ofrecerás menos argumentos a aquellos que te quieran convencer de lo contrario.
- Validar y regular las emociones: Trabaja en aceptar y validar tus emociones y mantenerte tranquilo para comunicarte efectivamente sin que tus emociones te controlen a ti.
- Uno de los obstáculos de la comunicación asertiva es la creencia de que tener emociones como la ira es malo. Sin embargo, la ira es una emoción normal y no eres malo por sentirla. Por su puesto, una cosa es sentirla y otra expresarla de forma negativa con ataques personales, insultos o venganzas.
- Tip: si estás muy enfadado, no te conviene discutir con la otra persona, o grupo de personas. En ese caso podrías decir cosas de las que te arrepientas. Acepta tus emociones, regula y exprésalas respetándote a ti mismo y a los demás.
- Afronta y acepta críticas. El primer paso importante es que no te tomes las cosas personales. Afronta las críticas de forma constructiva; puedes hacerlo pidiendo detalles sobre la crítica (cómo, qué, quién) e información.

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº4
	Hablemos para poder escucharte	Tiempo: 1h

- De esta forma, podrás conocer bien lo que quiere transmitir la otra persona. Es conveniente que te muestres en parte de acuerdo con la crítica en caso de que sea verdadera o pueda serlo, respetar a la otra persona, y da las gracias. Tip: cuando no estés de acuerdo con alguna crítica puedes utilizar los siguientes mensajes: “gracias por tu feedback”, “tendré en cuenta lo que me dices para mejorar en algunos aspectos”
- Disco rayado: Se trata de repetir varias veces un no, un no +frase o una afirmación sin modificar el tono de voz, el ritmo y volumen, y sin intención de entrar en ninguna confrontación.
 - Puedes usar esta herramienta cuando sientas que están tratando de manipularte, haciéndolo de forma serena y evitando usar las mismas palabras.
 - Es necesario tener claro que es lo que quiero y mantener el mismo discurso independientemente de las intenciones e insistencias del otro.
- Momento 5: Lo que aprendimos y desaprendimos
 - **Reflexión Final:** Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.
 - Al finalizar la guía, se recomienda imprimir el anexo 1 como herramienta de apoyo frente a la información brindada dentro de la guía.

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA N°4
	Hablemos para poder escucharte	Tiempo: 1h

Bibliografía

- Alvarez, J. V. (2021, octubre 27). 6 herramientas prácticas para desarrollar Asertividad. IPESE.
<https://www.ipese.net/recursosdidacticoseneducaci%C3%B3nemocio/educacion-emocional/6-herramientas-practicas-para-desarrollar-asertividad>

Figura 1.

Tips para mantener la comunicación asertiva con tu familia.



Nota. Tomado de Puerto, M. C. (2018, agosto 21). La comunicación asertiva en la familia. La Mente es Maravillosa.
<https://lamenteesmaravillosa.com/la-comunicacion-asertiva-en-la-familia/>