

	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 en los docentes y el ambiente escolar.
 - **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 escolar
 - Reflexiona sobre el valor de escuchar al otro para ser escuchado.
 - **Tema:** Comunicación asertiva
- Momento 2: Reflexionemos
 - Jugaremos a adivinar 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. La película será elegida por el docente orientador.
- Momento 3: Aprendiendo y reconociendo
 - **Conceptualización:**

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

- Comunicación asertiva: es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o 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. (Castellanos, M. 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**
 - **¿Qué tan asertiva es tu comunicación normalmente?**
 - Se escribirá el nombre del participante en el tablero, y a este se le agregaran notas adhesivas de colores de acuerdo con sus respuestas.

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

- ¿Eres tolerante y respetuoso al momento de tener una conversación?
- ¿Aceptas fácilmente tus errores?
- ¿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 actividad se necesitarán globos y clips o palillos que permitan pinchar el globo.
- La actividad consiste en que cada participante obtenga su globo inflado y al mismo tiempo su clip o palillo, apenas todos tengan sus materiales para la actividad, el docente orientador explica el ejercicio:
 - “Tienen 60 segundos para mantener el globo inflado, quien tenga el globo inflado después de 60 segundos será el ganador” a partir de esto empieza a correr el tiempo, en tal caso que se vea que los participantes no han empezado a explotar sus globos, el docente orientador explota un globo

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

detrás de su espalda sin que nadie se dé cuenta, este sonido impulsara al resto a reventar los globos de los demás.

- Como reflexión principal de la actividad, está la asertividad en los comportamientos, que tanto esta tu nivel de escucha activo y que tanto buscas sobresalir a costa de otros.

▪ Actividad 3

- Comencemos a ser asertivos; por medio del tingo 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.

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

- 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 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.

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

- 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.
 - 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.

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

- En la salida se les entregará un folleto donde se brinden tips para aplicar la comunicación asertiva dentro del aula.
- 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>.
 - Orientar [@Orientar]. (2018, mayo 31). Dinámica de asertividad/ dinámicas inteligencia relacional/ como enseñar asertividad. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=-QER-0Enhdl>.
 - Comunicación asertiva y empatía. (s/f). Universidad de San Buenaventura. Recuperado el 31 de enero de 2023, de <https://usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4674/comunicacion-asertiva-y-empatia>.

Figura 1.

Tips para una comunicación asertiva.

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



Nota. Tomado de Universidad San Buenaventura. Comunicación asertiva y empatía. (s/f). Universidad de San Buenaventura. Recuperado el 31 de enero de 2023, de <https://usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4674/comunicacion-asertiva-y-empatia>