



TALLER ORIENTACION “ASERTIVIDAD EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES” GRADO NOVENO

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce el potencial de su manejo emocional y afectivo para construir o terminar sus relaciones interpersonales a través de la reflexión y el uso de la comunicación asertiva.

Conceptos básicos

Las relaciones interpersonales son interacciones, vínculos o conexiones que se establecen entre los diferentes miembros de un grupo o comunidad, muy importantes para el desarrollo integral de cada persona, porque fortalecen y desarrollan las habilidades sociales.

Una de las formas de relacionarnos con otros es por medio de la comunicación. A través de ella se enriquece la personalidad y se construyen nuevas experiencias y conocimientos.

Sin embargo, en el intercambio de sentimientos, pensamientos, gustos y creencias también se descubren diferencias, dificultades de comprensión y, algunas veces, expresiones de irrespeto.

Recuerda que...

Para convivir en armonía en los contextos en los que interactuamos con otros, se hace necesario desarrollar habilidades sociales y emocionales, como la tolerancia, la empatía, la aceptación de las diferencias y la comunicación asertiva, entre otras.

Comunicación asertiva

Expresar de forma correcta y respetuosa las ideas, pensamientos y sentimientos, estando o no de acuerdo con la otra persona, se reconoce como comunicación asertiva. Es decir, mantener la calma, hablar y escuchar con respeto al otro, y expresar de la manera más delicada el punto de vista.

La comunicación asertiva no solo mejora la comunicación, sino que es un principio para llegar a acuerdos, proponer soluciones o acciones para superar un problema o situación.

Recomendaciones para mejorar la comunicación asertiva

- Observar y comunicar sin juzgar.
- Explicar de forma objetiva y respetuosa los pensamientos y sentimientos.
- Escuchar activamente al otro, tratando de ponerse en su lugar.
- Si se está en desacuerdo con algunas respuestas, pedir la palabra y volver a exponer el punto de vista de manera amable y calmada.
- Las personas que participan en la comunicación tienen derecho de hacer peticiones o aclaraciones concretas.



ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARIA DE EDUCACIÓN D.C.
COLEGIO ANTONIO VAN UDEN I.E.D. SEDES A, B, C, Y D.

E-mail: edavuden9@redp.edu.co DANE: 11127900061 NIT 830.033.256-1

Resolución 1960, Julio 04 de 2002 * Resolución 3332, Octubre 16 de 2002 Resolución 4702, Octubre 25 de 2004



ACTIVIDAD

Realiza la siguiente actividad, cada uno de ustedes hará un análisis y reflexión sobre la comunicación asertiva: “¿Qué harías si...?”.

1. Vas a escoger dos de los siguientes casos ¿Qué harías si...?
2. Con cada uno de los casos pensarás qué harías si asumieras una reacción diferente frente a la situación: reacción pasiva, reacción agresiva y reacción asertiva.

EJEMPLO:

Se planea una reunión entre amigos y solo uno de ellos llega a la hora acordada. Los personajes toman las siguientes reacciones:

REACCIÓN PASIVA: conformarse con la situación, esperar a los amigos y no pedir explicación alguna por la tardanza.

REACCIÓN AGRESIVA: ofuscarse por la situación, esperando el momento en que los amigos se presenten para agredirlos verbalmente por su falta de puntualidad; o bien, abandonar con furia el lugar antes de que lleguen.

REACCIÓN ASERTIVA: en cuanto los amigos llegan, preguntarles por las razones de la tardanza; hacer caer en cuenta que la espera les impidió ver la película, etc.

“¿QUÉ HARÍAS SI...?”

- En una oficina, dos compañeros se pelean por un error en las comisiones y sus compañeros están en medio del conflicto.
- En el colegio, una pareja de novios tiene un conflicto porque el joven no le quiere ayudar a la novia a hacer los trabajos de química. Los amigos se enteran y toman partido.
- En Transmilenio se produce una discusión porque sin culpa un hombre empuja a otro por darle paso a un vendedor ambulante. Los pasajeros entre sí discuten y se involucran en la escena.
- En la casa, los hermanos se pelean porque no desean colaborar. Sus padres, cansados y furiosos, discuten.
- Dos amigos discuten por un mal entendido en las redes sociales. En el problema involucran a otros compañeros y revelan información que era confidencial.
- En la calle, un muchacho, sin culpa, tumba la mercancía de un vendedor ambulante.
- Este se molesta y se forma una pelea en donde otras personas terminan metiéndose para respaldar a los dos personajes.
- En la universidad, un docente descubre que uno de sus estudiantes paga a otro para hacer sus trabajos. Los estudiantes se molestan y amenazan al docente, quien consigue respaldo de sus colegas y las autoridades para resolver el caso.



ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARIA DE EDUCACIÓN D.C.
COLEGIO ANTONIO VAN UDEN I.E.D. SEDES A, B, C, Y D.



E-mail: edavuden9@redp.edu.co DANE: 11127900061 NIT 830.033.256-1
Resolución 1960, Julio 04 de 2002 * Resolución 3332, Octubre 16 de 2002 Resolución 4702, Octubre 25 de 2004

HOJA DE TRABAJO

“¿Qué harías si...?”

Situación 1:

Reacción pasiva:

Reacción agresiva:

Reacción asertiva:

“¿Qué harías si...?”

Situación 2:

Reacción pasiva:

Reacción agresiva:

Reacción asertiva:

CONEXIÓN FAMILIAR: Comparte con tu familia lo aprendido el día de hoy, con el fin de conversar acerca de la comunicación asertiva y las situaciones ocurridas en casa que se podrían mejorar para tal fin. Los familiares podrán aportar nuevas ideas para resolver las situaciones planteadas con anterioridad. Cuando dialogues con tu familia muestra respeto por las opiniones y casos expuestos por cada miembro de la familia. Recuérdeles que la asertividad está presente en pensamientos, opiniones, sentimientos, decisiones y conductas, de manera permanente.

Elaborado por Tatiana Alvarado – Orientadora 9º,10º,11º

Nota: Por favor enviar los trabajos al siguiente correo electrónico tatyvalvarado84@gmail.com en asunto escribir su nombre, curso y jornada.