



UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE MEXICO
PLANTEL NEZAHUALCOYOTL DE LA ESCUELA PREPARATORIA
PLAN DE ESTUDIOS DE BACHILLERATO
(Segundo semestre)

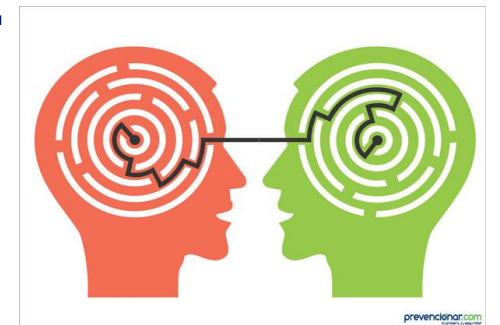


ASIGNATURA: DESARROLLO SOCIAL DEL ADOLESCENTE
MODULO II. EL PODER DEL DIÁLOGO

TEMA 2.1.APLICANDO LOS ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

M. en S.P. Ma. del Socorro Reyna Sáenz

Marzo 2016



INTRODUCCIÓN

El presente material electrónico presenta información que te apoyará en la asignatura de Desarrollo Social del Adolescente en el tema 2.1 Aplicando la comunicación asertiva, correspondiente al Módulo II.

En este tema analizaremos los siguientes subtemas:

- **Elementos visuales (contacto visual, proxémica o distancia corporal, expresión facial y gestos, postura y movimiento corporal).**
- **Elementos vocales.**
- **Elementos verbales.**
- **La asertividad en acción.**

PROPÓSITO DEL MÓDULO

Emplea la asertividad como un recurso necesario, para dialogar y afrontar situaciones cotidianas.



TEMA Y SUBTEMAS

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE NIVEL MEDIO SUPERIOR
DESARROLLO SOCIAL DEL ADOLESCENTE

CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS MÓDULO II

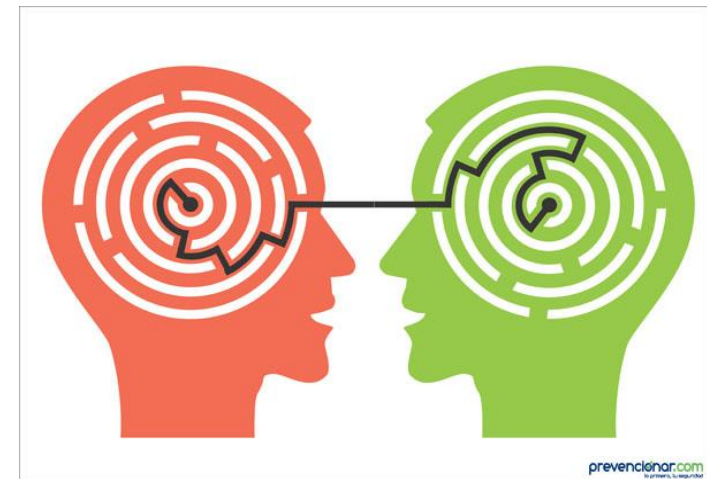
MÓDULO II	El poder del diálogo	Sesiones previstas	9
Propósito:	Emplea la asertividad como un recurso necesario, para dialogar y afrontar situaciones cotidianas.		

TEMÁTICA	DOMINIOS DE LOS APRENDIZAJES			PERFIL DE EGRESO	
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	COMPETENCIA DISCIPLINAR	COMPETENCIA GENÉRICA
2. Comunicándome mejor: Asertividad	Describe el concepto de comunicación y asertividad.	Comprende la importancia de la asertividad en su conducta y al expresar opiniones.	Utiliza expresiones asertivas en su conducta y al expresar opiniones.	Ciencias Sociales Básicas 1. Identifica el conocimiento social y humanista como una construcción en constante transformación.	1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
2.1 Aplicando los elementos de la comunicación asertiva. • Elementos visuales (contacto visual, proxémica o distancia corporal, expresión facial y gestos, postura y movimiento corporal) • Elementos vocales (volumen,	Enuncia los elementos de la comunicación asertiva	Relaciona los elementos de la comunicación asertiva como un medio que le permite afrontar estrés y problemas en sus relaciones. Se comunica de manera asertiva.	Aplica los elementos de la comunicación asertiva en las situaciones que le crean estrés y problemas en sus relaciones.	4. Valora las diferencias sociales, políticas, económicas, étnicas, culturales y de género y las desigualdades que inducen. 10. Valora distintas prácticas sociales mediante el reconocimiento de sus significados	1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas. 3. Elige y practica estilos de vida saludables. 3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.



Amanda Far

ASERTIVIDAD



APERTURA

Situación. Ana está en un restaurante, y pide una comida sin cebolla.

El mesero le trae su pedido con abundante cebolla.

Ana de manera educada le dice al mesero que su pedido no fue entregado a su satisfacción, y solicita que se lo cambien.

¿Qué tipo de conducta mostró?

Pasiva_____

Agresiva_____

Asertiva_____



¿Qué hubieras hecho Tú?

Argumenta tu respuesta.

DESARROLLO

La **asertividad** es la habilidad personal que nos permite expresar directamente sentimientos, opiniones y pensamientos y defender nuestros derechos, sin agredir ni ser agredido.



Hay 3 estilos de reaccionar:

❖ **Estilo pasivo**

❖ **Estilo asertivo**

❖ **Estilo agresivo**



Estilo pasivo

El comportamiento pasivo implica la no interacción con los demás, la persona no expresa abiertamente sus sentimientos, pensamientos ni opiniones demostrando así su falta de confianza e inseguridad consigo mismo y no se da a conocer.

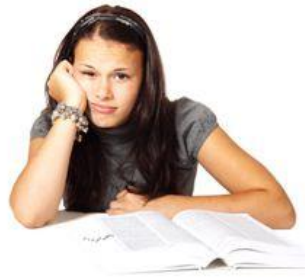
Comienza a acumular actos



y
verás efectos



Estilo PASIVO

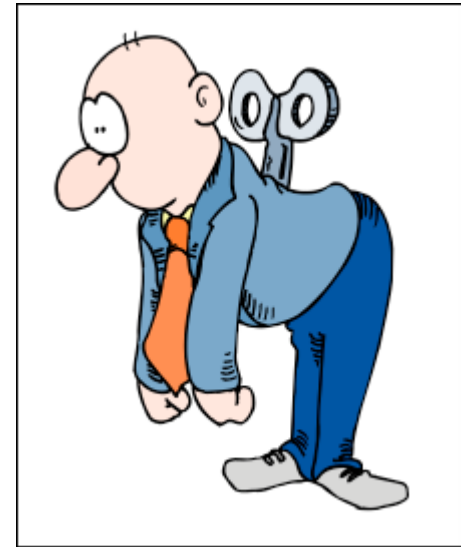


No defiende sus DERECHOS

Se convierte en la alfombra de los demás

Se deja llevar por el "Que Dirán"

Antepone el Bienestar de los demás al suyo



Estilo asertivo

Es la mejor opción del comportamiento humano ya que expresa los deseos, opiniones, pensamientos, creencias, respetando a los demás, lo que muestra la buena autoestima, la seguridad y confianza en todo momento.



Estilo asertivo

Rasgos de una Persona Asertiva



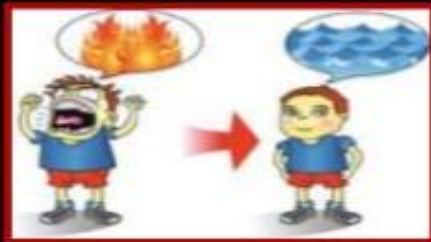
Saben lo que quieren



Son justos



Solicitan lo que desean con claridad



Son calmados



Aceptan la crítica y el elogio con ecuanimidad



Expresan elogios y afecto abiertamente

Estilo agresivo

Complica la comunicación de forma que impide intercambiar opiniones o ideas, impone y rechaza los pensamientos de los demás.

AGRESIVA

■ VOZ.

Fuerte; con frecuencia grita; voz fría y autoritaria.

■ MIRADA.

Sin expresión; fija, penetrante y orgullosa.

■ POSTURA.

Rígida; desafiante y soberbia.

■ MANOS.

Usa el dedo acusatorio; movimientos rechazantes o aprobatorios.



Google (2011)

Estas formas de comportarnos nos hace a veces ineficaces para la vida social, generándonos malestar. Sin embargo, como cualquier otra conducta, es algo que se puede ir aprendiendo con la práctica.



SENTIMIENTOS QUE EXPERIMENTA

ESTILO AGRESIVO	ESTILO PASIVO	ESTILO ASERTIVO
- Coraje.	-Indefensión.	-Entusiasmo.
- Hostilidad.	- Decepción	
- Frustración.	-Ausencia de reconocimiento	- Tranquilidad.
- Impaciencia.		

Una de las razones por la cual la gente es poco asertiva, es debido a que piensan que no tienen derecho a sus creencias, derechos u opiniones.



En este sentido, el entrenamiento asertivo no consiste en convertir personas sumisas en quejicas y acusadoras, sino a enseñar que la gente tiene derecho a defender sus derechos ante situaciones que a todas luces son injustas.



La asertividad y la ansiedad

El elemento básico de la asertividad consiste en atreverse a mostrar nuestros deseos de forma amable, franca pero el punto fundamental consiste en decidirse y atreverse



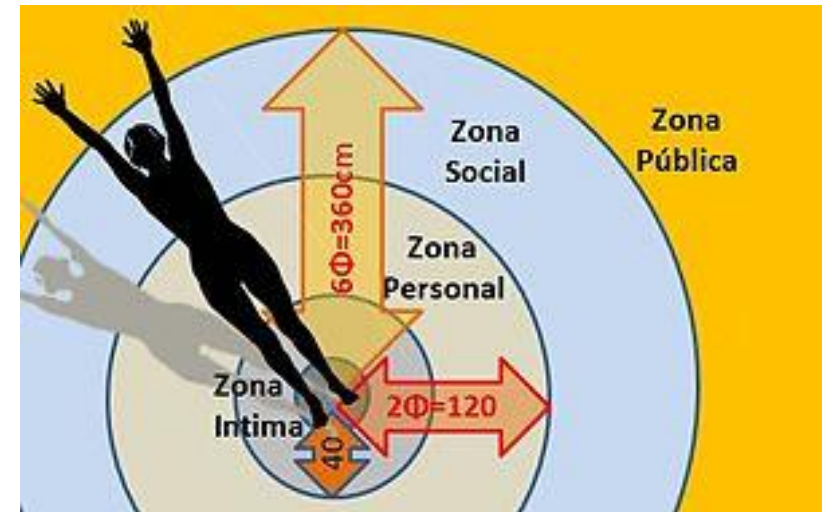
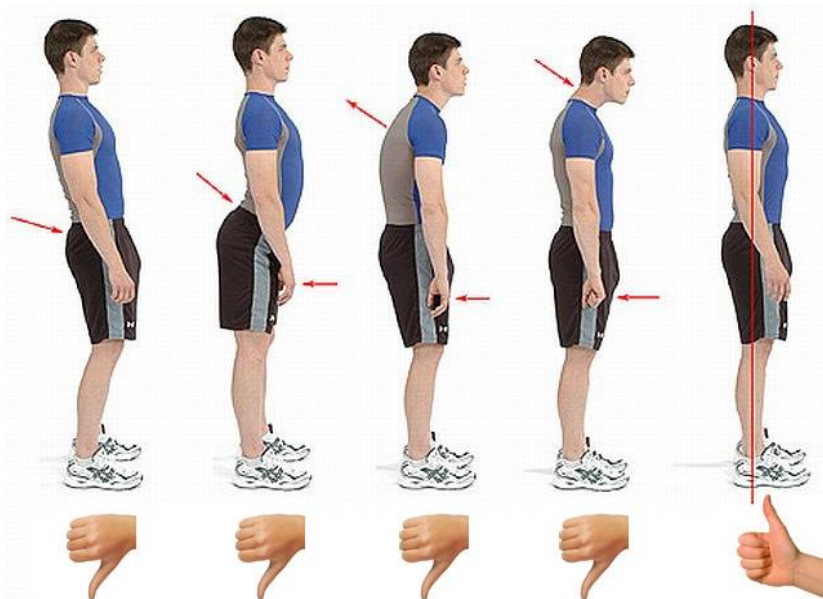
Perfil de la persona Asertiva

Expresivo,
espontáneo, seguro
de si mismo,
transparente, sin
temores ni
ansiedades que le
permiten ser más
asertivo.



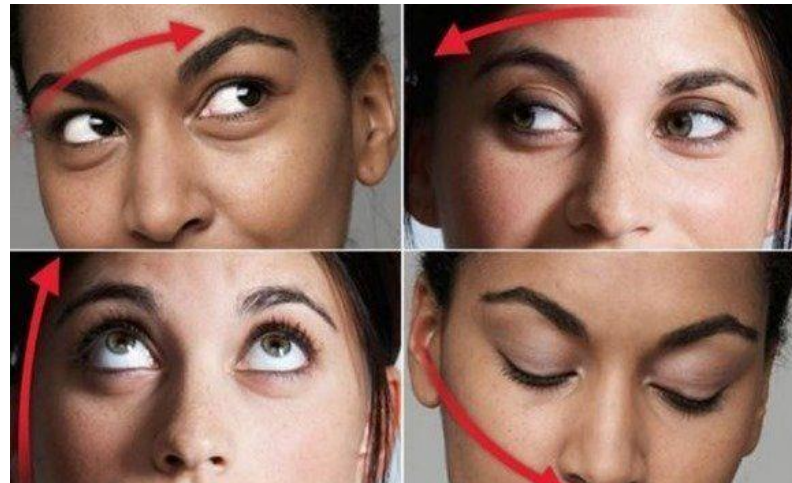
Elementos

- La mirada
- La distancia interpersonal
- La postura



La mirada

La forma en que miramos es muy importante en la interacción con los demás. Tanto que puede afianzar, quitar importancia o desmentir aquello que nuestros labios están diciendo.



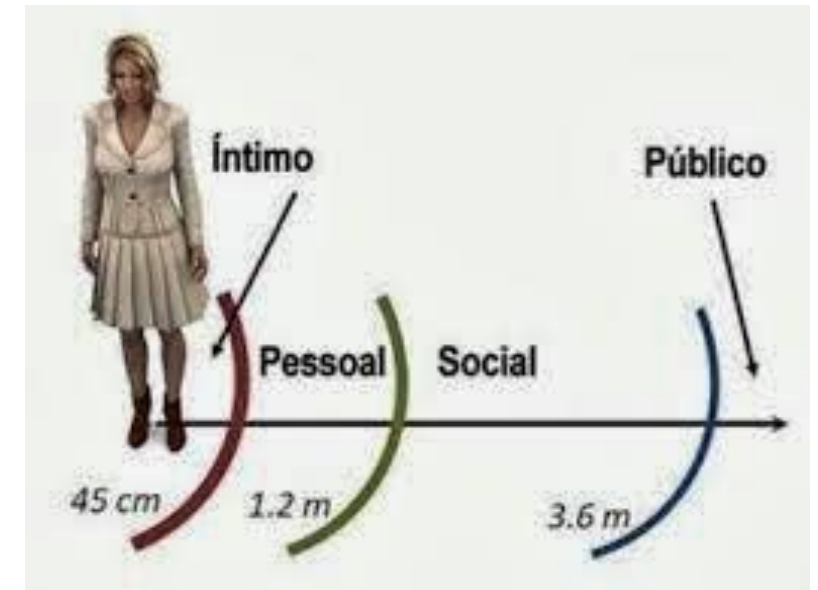
La distancia interpersonal

Según el análisis de Edward T. Hall (1959), sobre el tema existirían distintas zonas:

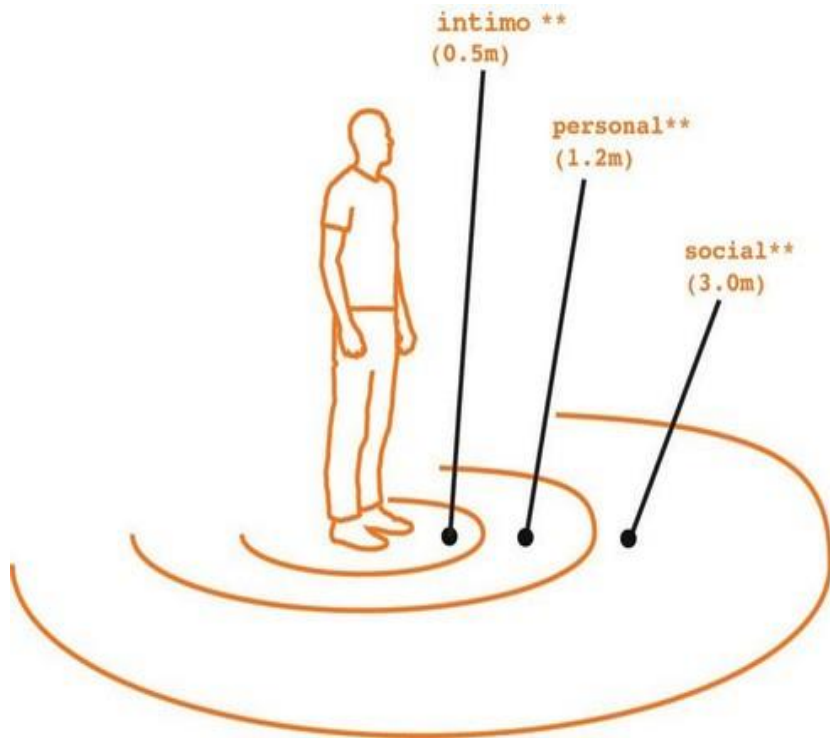
- ✓ **1-Distancia íntima: (0 – 50 cm)** en esta zona se sitúan personas amadas y familiares.



2-Distancia personal: (50 – 125 cm) es el espacio personal de cada uno, una especie de esfera protectora que nos gusta mantener entre nosotros y el resto de los individuos.



3-Distancia social: (1, 25 – 3,5 metros) distancia que se usa para trabajar en equipo o en relaciones sociales ocasionales.



Distancia pública: (más de 3,5 metros)
distancia que nos gusta mantener con los desconocidos ejemplo al caminar en la calle, dar un comunicado en espacios numerosos, entre otros.



La postura:

La postura es la posición que adoptan los miembros (brazos y piernas) con respecto al cuerpo, los cuales influyen en la disposición que tiene este en el espacio.



La postura de nuestro cuerpo es algo que nuestro interlocutor percibe a simple vista y que lleva un mensaje



Adopta la posición VASE para transmitir seguridad



Vertical
Abierta
Simétrica
Estable

Ejemplo de postura:

- ¿Qué clase de lenguaje corporal tiene?
- ¿Camina derecho?
- ¿Proyecta los hombros hacia atrás y saca pecho?
- ¿Mira hacia el frente y no hacia el piso?
- ¿Constantemente utiliza posturas cerradas, como brazos o piernas cruzadas?



Consejos en el lenguaje corporal

- Saca las manos de los bolsillos
- No cruces las manos en tu trasero
- No cruces los brazos
- No te pongas en postura de parra
- No escurras tus manos de forma nerviosa



Psicología de los componentes de la asertividad

Patrones de pensamiento: Una persona asertiva es consciente tanto de los derechos y deberes que tiene ella misma, como de los del resto de personas. Es un pensamiento racional.



**Una manera
de demostrar
la inteligencia
es sabiendo
ignorar lo que
no vale la pena**

Sentimientos y emociones:

Presenta una sana autoestima y seguridad en sí mismo/misma. Ni mejor ni peor que los demás. Satisfecho con sus relaciones y respetuoso/a. Control emocional.



El lenguaje facial: Con nuestros gestos faciales mostramos seis emociones básicas: miedo, ira, desprecio, felicidad, tristeza y sorpresa.



Figure 2

The Seven Universal Facial Expressions of Emotion



La mirada: Dependiendo de como mirar se refleja:

- ✓hostilidad
- ✓Confianza
- ✓Sumisión
- ✓inseguridad.



Si la mirada es directamente a los ojos de la otra persona se tiene una actitud asertiva.

Pero mirar demasiado fijamente de forma constante dará sensación de agresividad.



La sonrisa: Por norma general ayuda a relajar momentos tensos y transmite cercanía si ésta es auténtica. Según el tipo de sonrisa puede demostrar confianza o tensión.



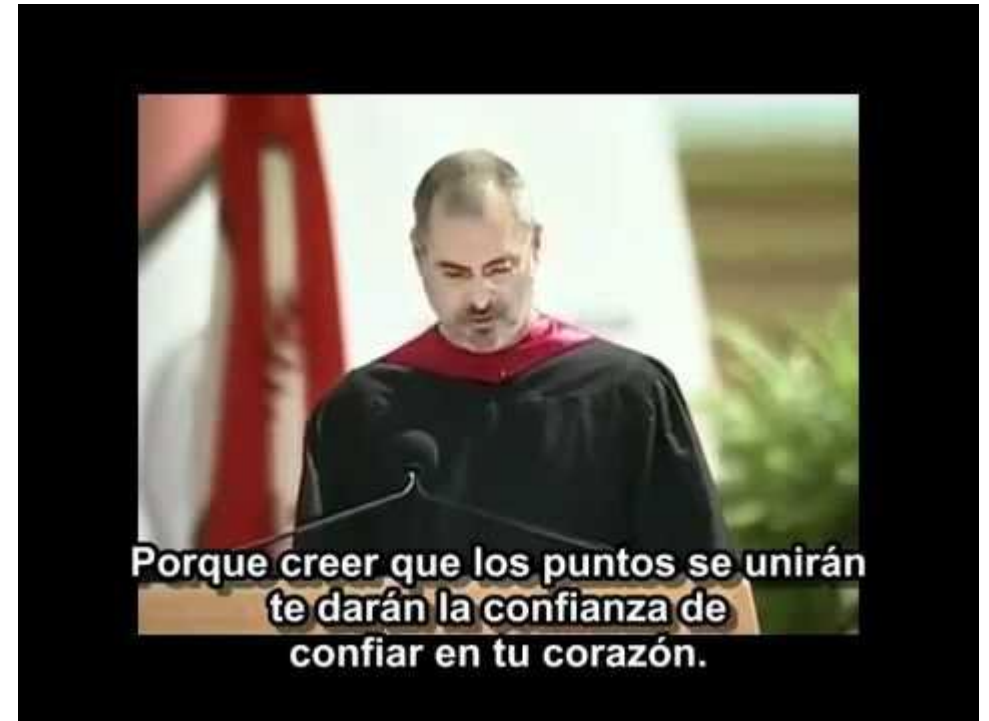
Forma de hablar:

El tono y la velocidad a la que hablamos, indicará también nuestra actitud.

Por ejemplo repetir muletillas o tartamudear da impresión de inseguridad.

Un tono firme, fuerte y calmado dará una imagen de confianza y fuerza.

Demasiado fuerte, sería hostil.

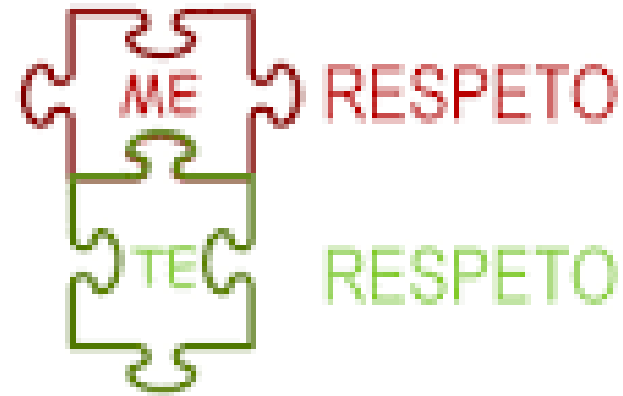


Derechos asertivos

Son unos derechos no escritos, que todos poseen, pero que muchas veces se olvida a costa de nuestra autoestima. Es para considerar en nuestra persona a la misma altura que todos los demás.

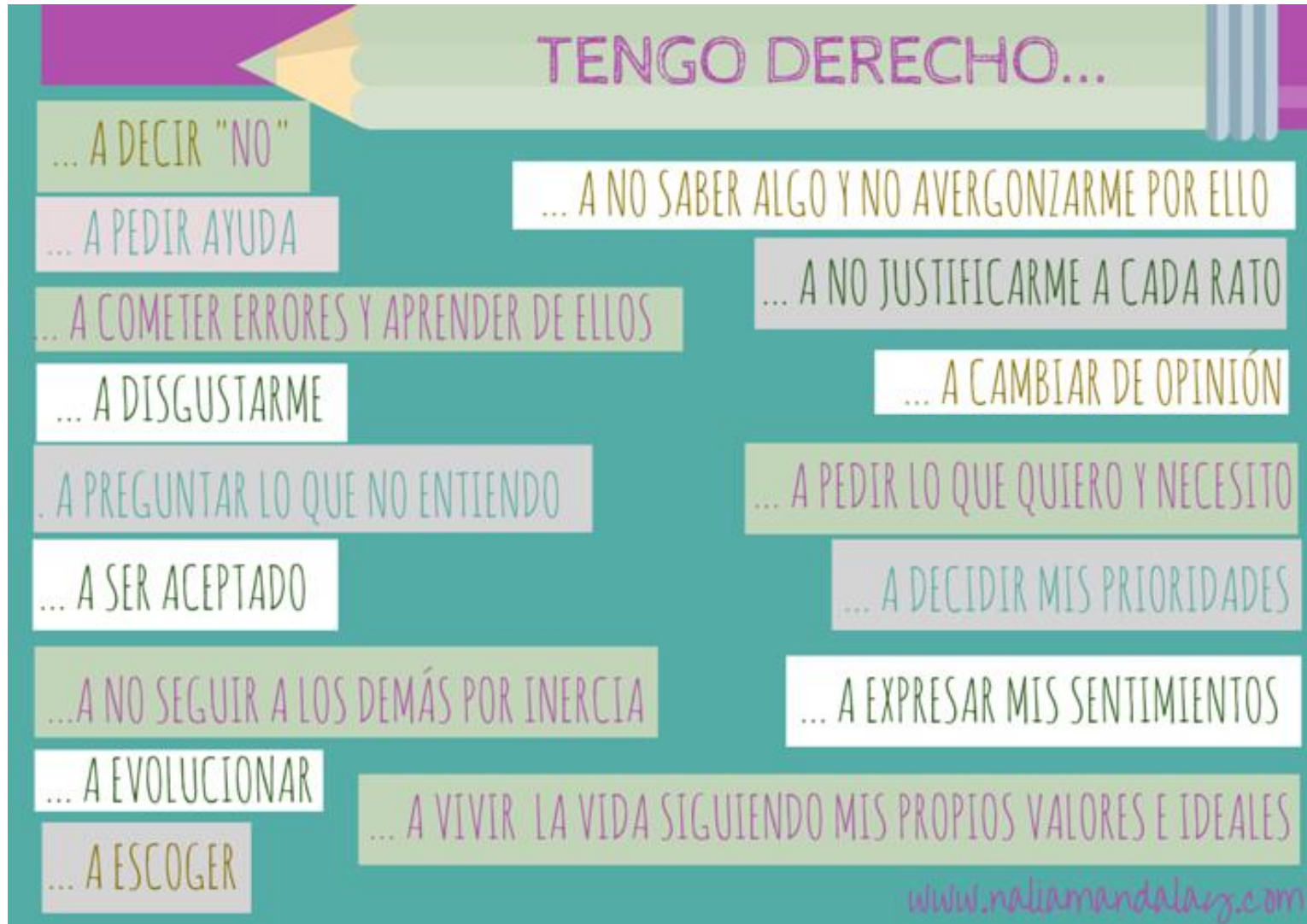


¿ASERTIVIDAD?



www.psiquesicologia.com

Derechos asertivos



Algunos son:

- ❖ A ser tratados con respeto y dignidad.
- ❖ A equivocarnos y ser responsables de nuestros errores.



- ❖ **A tener nuestras propias opiniones y valores.**
- ❖ **A tener nuestras propias necesidades, y que sean tan importantes como las de los demás.**



- ❖ A experimentar y expresar los propios sentimientos, así como a ser sus únicos jueces.
- ❖ A cambiar de opinión, idea o línea de acción.
- ❖ A protestar cuando se nos trata injustamente.



- ❖ **A intentar cambiar lo que no nos satisface.**
- ❖ **A detenernos y pensar antes de actuar.**
- ❖ **A pedir lo que queremos.**



Amanda Far



- ❖ **El derecho a gozar y disfrutar.**
- ❖ **El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.**
- ❖ **El derecho a superarme, aún superando a los demás.**



- ❖ **El derecho a ser independiente.**
- ❖ **El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.**
- ❖ **El derecho a tener éxito.**



- ❖ **A no justificarse ante los demás.**
- ❖ **A no responsabilizarse de los problemas de otros.**
- ❖ **A no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.**



La autoestima alta y sana fomenta la asertividad y a su vez, en cada ocasión en que se practica la asertividad se aumenta más la autoestima.



Habilidades asertivas



Los 8 pasos que facilitan la asertividad son:

- **Identificar estilo básico. (agresivo, pasivo o asertivo)**
- **Valoración por si mismo. Identificar valores y cualidades.**



- **Identificar las situaciones en las que se debe ser más asertivo.**
- **Describir las situaciones problemáticas. Analizar las situaciones en términos de quién, cuando, qué y cómo interviene en esa escena.**



Escribir un guion para el cambio de conducta: Es un plan escrito para afrontar la conducta de forma asertiva.



Enunciar argumentos con corrección y firmeza: A la hora de expresarte, mantener erguido el cuerpo, fijando la vista en el otro. Hablar de forma clara, audible y firme, dando énfasis a las palabra.



Aprender a identificar y evitar las manipulaciones de los demás: De forma consciente o inconsciente a veces utilizan estratagemas para manipular, haciéndote sentir culpable, evadiéndose de la conversación.



**Admitamos nuestros errores y equivocaciones:
Seremos más estimados y queridos.**



CIERRE

Aprendizajes adquiridos

¿Cuáles son tus aprendizajes sobre el tema de asertividad?



Evaluación del material

¿Qué fue lo que más te gustó del material? ¿por qué?

¿Qué fue lo que menos te gustó del material? ¿por qué?

Sugerencias y Comentarios

Proporciona sugerencias y comentarios de cómo se puede mejorar este material didáctico.

Envía tus sugerencias a tu profesora a su correo electrónico. (soco_reyna@yahoo.com)

COMENTARIOS	SUGERENCIAS PARA MEJORARLO

REFERENCIAS

- EGÚSQUIZA OLINDA. (2000). LA ASERTIVIDAD, de Quipukamayo Sitio web: <http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/publicaciones/quipukamayoc/2000/segundo/asertividad.htm>
- *ASERTIVIDAD* Universidad de Cádiz (S.F) Recuperado el 23 de septiembre 2016 de http://csintranet.org/competenciaslaborales/index.php?option=com_content&view=article&id=162:asertividad&catid=55:competencias
- Susana Zazo. (2013). Estilos de respuesta en asertividad. septiembre 2016, de psicoterapeutas.com Sitio web: http://www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/susana/Estilos_Respuesta.html
- J.C. Vicente. ((s.f)). NUESTROS DERECHOS ASERTIVOS. septiembre 23 del 2016, de Psicología Online Sitio web: http://www.psicologia-online.com/colaboradores/jc_vicente/derechos.htm