



DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA

#Seamos asertivos



TIEMPO ESTIMADO

45
MINUTOS

FICHA

44

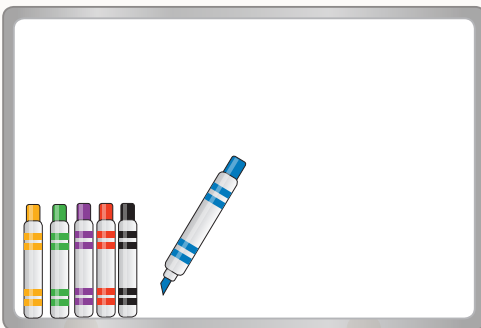
PROPÓSITO

Que las y los adolescentes:

- Identifiquen y reconozcan cinco conductas asertivas que ayudarán en el respeto a sí mismos y a los demás y que además les permitan autocuidarse en caso de acoso escolar.

RECURSOS

- Pizarrón u hojas de rotafolio, gises o marcadores, cinta adhesiva y hojas blancas.



APUNTES PARA EL DOCENTE

La conducta asertiva se puede definir como “la expresión apropiada de las emociones en las relaciones, sin que se produzca ansiedad o agresividad” (Güell y Muñoz, 2000, citado por Naranjo 2008).¹ Por lo tanto, una persona con dicha conducta podrá expresar adecuadamente sus intereses, sin agredir o violentar al otro.

Una persona es asertiva cuando tiene la capacidad de ejercer o defender sus derechos personales; por ejemplo, decir “no”, expresar opiniones contrarias o desacuerdos sin permitir que la manipulen, como lo hace la persona sumisa, ni violar los derechos de otras personas, como lo hace la agresiva².

Ahora bien, la conducta asertiva, es la base de una comunicación efectiva que da como resultado tener relaciones sanas.

Aprender a manejar las situaciones donde alguien no puede hacer lo que desea porque va en contra del derecho de alguien más o querer imponer su voluntad, se puede lograr a través del conocimiento de las conductas asertivas a las que todos tenemos acceso.

Practicar las conductas asertivas ayudará a desarrollar el respeto por sí mismo y por los demás, sentando las bases para una convivencia pacífica y democrática.

La asertividad tiene que ver también con la recuperación del control y la capacidad de retomar todos los sentimientos valiosos de seguridad en uno mismo, que ante una situación de acoso tienden a desaparecer en el alumno que lo sufre.

¹ Naranjo, P. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conductas asertivas. Costa Rica. Revista electrónica “Actualidades Investigativas en Educación”, vol. 8. 1, enero-abril, 2008, pp. 1-27. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44780111> Fecha de consulta 02 de agosto de 2019.

² *Ibidem*.





DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA

#Seamos asertivos

APRENDER A TOMAR DECISIONES PARA EL AUTOCUIDADO



TIEMPO ESTIMADO

45

MINUTOS

FICHA

44

Pasos a seguir...

1

CON LOS ALUMNOS

1. Presente al grupo cinco conductas asertivas; las puede escribir en el pizarrón o en una hoja de rotafolio:

5 Conductas asertivas:

1. Decir "No".

Si no se quiere hacer algo, se tiene todo el derecho a decir "No".

2. Expresar lo que se siente.

Si en algún momento no se está de acuerdo con los comentarios o comportamientos de alguien, se tiene la posibilidad de expresarlo sin que se convierta en un problema personal.

3. Ser escuchado.

Expresar una opinión personal es parte del derecho a ser escuchado por el otro.

4. Cambiar de opinión.

Cuando se tiene nueva información o se ha recapacitado sobre alguna situación que se decidió, se puede cambiar de opinión, esto es válido y es parte de ser flexible.

5. Pedir lo que quieres.

Se necesita expresar lo que se quiere para intentar obtenerlo.

2. Solicite al alumnado que escriba en una hoja blanca o en su cuaderno, algunas situaciones en donde se puedan utilizar las conductas asertivas, por ejemplo:

- Una amiga te pide que difundas un rumor de otra compañera porque le cae mal. Conducta asertiva: decir que no.
- Estás viendo una película, llega un familiar tuyo y sin consultarte le cambia de canal a la televisión. Conducta asertiva: expresar lo que se siente ante esa acción.

3. Organice al grupo en equipos de cinco o seis integrantes para que comenten cómo podrían aplicar conductas asertivas ante un caso de acoso escolar, y que lo justifiquen, por ejemplo: en el recreo, unos alumnos de tercero, le exigen a uno de primero que les entregue su lunch sin que los denuncie.

¿Cuál podría ser una conducta asertiva ante esta situación? ¿Por qué?

4. Pida que cada equipo escoja a un integrante para exponer al grupo en qué consiste la conducta asertiva a la que llegaron como conclusión. Compare las diferentes versiones y haga un análisis de cada una, en caso de ser distintas.





DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA

#Seamos asertivos

APRENDER A TOMAR DECISIONES PARA EL AUTOCUIDADO



TIEMPO ESTIMADO

45

MINUTOS

FICHA

44

Pasos a seguir...

PRIMERA VARIANTE

Adicionalmente a la actividad, se puede pedir que los alumnos escriban y especifiquen en una hoja o en su cuaderno las conductas asertivas que tienen en los espacios donde interactúan. Por ejemplo:

Mis conductas asertivas:

En mi casa:

En mi escuela:

Con mis amigos:



SEGUNDA VARIANTE

Solicite que el alumnado, ante una situación en donde es víctima de acoso escolar, describa en una hoja o en su cuaderno, cómo reaccionaría si actuara, en primer lugar, de forma sumisa, en segundo lugar, de manera agresiva, y, en tercer lugar, asertivamente. Pida que algunos voluntarios expongan lo que escribieron y compare con ellos las diferentes conductas y las consecuencias de cada una de ellas.

PARA CERRAR

Comente con el alumnado la importancia de reconocer la asertividad, como un estilo de comunicación eficaz, basada en el respeto a los derechos individuales de las personas, y que es imprescindible para el mantenimiento de relaciones sanas y recíprocas en cualquier ámbito de la vida, así como también una herramienta para protegernos de situaciones de acoso escolar o reportar algún tipo de maltrato.

2

ENTRE MAESTROS

- Comuniquen, con el colectivo docente, en sesión de Consejo Técnico Escolar, alguna experiencia donde hayan ayudado a sus alumnas y alumnos a manifestar una conducta asertiva. Una estrategia que les puede resultar de utilidad es enseñarles los "mensajes yo", que ayudan a comunicar de forma asertiva lo que sentimos. Esta forma de comunicación tiene la siguiente estructura:

- ▶ Cuando tú... (mencionar la situación que cause incomodidad o malestar).
- ▶ Yo me siento... (indicar el sentimiento que provoca dicha situación).
- ▶ Por lo que te pediría... (realizar la petición que se necesita).





DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA

#Seamos asertivos

APRENDER A TOMAR DECISIONES PARA EL AUTOCUIDADO



TIEMPO ESTIMADO

45

MINUTOS

FICHA

44

Pasos a seguir...

- ▶ De lo contrario... (señalar la consecuencia que puede existir si no se llega a un acuerdo, se recomienda usar sobre todo cuando la conducta es repetitiva).

Veamos un ejemplo concreto:

Cuando tú (nombre del alumno) platicas en la clase, yo siento que no valoras la exposición y no te interesa lo que estoy explicando, por lo que te pido de favor escuches con atención, de lo contrario, si tienes dudas, tendrás que investigar el tema por tu propia cuenta³.

- Reflexionen si están apoyando a los alumnos en practicar las conductas asertivas con los demás; así como, también definan acuerdos para que, entre docentes, docentes-alumnado, se comuniquen con asertividad y en la relación entre pares se defiendan ante situaciones de acoso escolar.
- Además, pueden elaborar un cartel con frases asertivas en donde se visualice el rechazo al acoso escolar y maltrato en la escuela y colocarlo en un lugar visible.

3

CON LAS FAMILIAS

Apoye a los alumnos para que definan algunas situaciones de su convivencia familiar en donde puedan practicar conductas asertivas y que sean respetadas:

- ▶ Pida a los alumnos que platiquen a sus familiares sobre las conductas asertivas y que les ayuden a definir algunas otras.
- ▶ Invite a algún familiar que desee compartir con los alumnos una situación en su trabajo o vida cotidiana donde ha manifestado una conducta asertiva y haya sido respetada.
- ▶ También los alumnos pueden conversar con algún integrante de su familia sobre situaciones donde han respetado las conductas asertivas de otro familiar.

3 Para mayor información puede consultar a Vázquez, M. y Núñez, C. (s/a). "Trabajando las habilidades de comunicación en las familias". Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/pap/v18s25/1139-7632-pap-18-s25-00099.pdf>. Fecha de consulta: 31 de Julio 2019.

