

Planeación Diversificada por Agendas
Formación Cívica y Ética
Primaria/Secundaria
Asesor de Métodos
Profr. José Fernando Olvera Valle
Zona Escolar E021
Ciclo Escolar 2019-2020

Con el fin de lograr que los alumnos sean autónomos se propone la siguiente estrategia diversificada por agendas, en la cual de manera individual, en binas, tríos o equipos se les brindará la agenda con los materias les previstos por el docente, haciendo uso de tabletas electrónicas, celulares, grabadoras, o computadoras que disponga la escuela para brindarles la información por los diversos canales de aprendizaje. Cada actividad tiene un límite de tiempo pero si el coordinador de grupo considera darles o quitarles tiempo lo puede hacer, al finalizar la sesión es necesario que manifiesten como se sintieron trabajando y darles la oportunidad de expresar lo positivo y lo negativo de la estrategia.

Nivel Secundaria

Formación cívica y ética /eje/convivencia pacífica y solución de conflictos/tema/Los conflictos interpersonales y sociales/Aprendizaje esperado: [Elige rechazar la violencia como una forma de responder ante un conflicto y opta por solicitar la intervención de un tercero cuando sea necesario.](#)

Formación cívica y ética /eje/convivencia pacífica y solución de conflictos/tema/Los conflictos interpersonales y sociales/Aprendizaje esperado: **Elige rechazar la violencia como una forma de responder ante un conflicto y opta por solicitar la intervención de un tercero cuando sea necesario.**

Ante una situación conflictiva ¿Qué haces?

¿Qué técnicas conoces para la resolución de conflictos?

De las siguientes imágenes describe que sentimientos te provocan

Imagen 1

Imagen 2

Imagen 3



Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3

observa los siguientes videos y contesta las preguntas:

Video 1 <https://www.youtube.com/watch?v=8Kb7glgBpEA> Entrenamiento en asertividad

¿Cuáles son las formas de comunicación?

Escribe un ejemplo de cada forma de comunicación

Video 2- <https://www.youtube.com/watch?v=h23JyjR2Bho> Técnicas para expresarse correctamente

¿Crees que está información te ayude a mejorar tu forma de actuar si/no? ¿Por qué?

Escribe las técnicas que vas a implementar de ahora en adelante

Lee la siguiente información y subraya lo más relevante de ella

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN ASERTIVA? 10 EJEMPLOS DE ASERTIVIDAD

La asertividad es la capacidad de poner límites, de decir no, de compartir las propias necesidades y de comunicar preservando el amor propio. El estilo comunicativo asertivo respeta los propios derechos y los derechos ajenos. Esto no significa que consiga convencer y compartir la misma opinión. La asertividad busca un espacio individual de expresión que vele por los propios intereses sin pisar los intereses de los demás. Es un estilo que construye y ayuda a funcionar a todo el sistema. Es el estilo comunicativo que, en realidad, cuida nuestra autoestima y aprende con estos ejemplos de asertividad.

¿QUÉ PUEDE AYUDARNOS A SER ASERTIVOS? 5 TÉCNICAS EFECTIVAS PARA COMUNICAR DE FORMA ASERTIVA.

Para ser asertivos podemos recordar 5 titulares básicos que, si los tenemos presentes, se convertirán en 5 técnicas altamente efectivas:

Los límites tienen que llegar. Los síntomas como la ansiedad y el malestar nos avisan de esta necesidad.

Posicionarnos y mostrarnos más contundentes es distinto a la agresividad. No tenemos que sentirnos mal por decir un NO y poner un límite.

Nuestros derechos: si los recordamos, será más fácil decir un NO.

En toda comunicación la responsabilidad es compartida.

No tenemos que coger toda la responsabilidad (dar explicaciones, justificarnos, intentar que el otro nos entienda, procurar quedar en buen lugar si nos atacan, etc.). Intervenciones que pongan la responsabilidad en el otro es muy liberador y constructivo,

10 EJEMPLOS DE ASERTIVIDAD

1) Asertividad positiva:

Se trata de hacer un reconocimiento. Con ello nos referimos a expresar con frases adecuadas y en el momento preciso algo positivo de la otra persona. Frecuentemente nos olvidamos de manifestar elogios que pueden facilitar la comunicación. Damos por hecho que “lo positivo” es lo normal.

Ejemplo: “Me gusta cómo respondes a los clientes cuando realizan una consulta. Creo que eres muy eficiente por X motivo”.

2) Respuesta asertiva elemental:

Responde a la expresión llana y simple de los propios intereses y derechos. Nos resulta especialmente útil ante descalificaciones, interrupciones, desvalorizaciones, etc.

Ejemplo: “Disculpa, me gustaría poder hablar y no me dejas; no grites, yo no lo estoy haciendo...”

3) “Comprendo” + manifiesto de la propia necesidad

Para ello primero realizamos un reconocimiento hacia la otra persona y posteriormente planteamos nuestros derechos e intereses.

Un esquema útil:

- 1- “Entiendo que tu hagas...”
- 2- “Entiendo tu posición”
- 3- “Entiendo tu situación...”
- 4- “Pero yo...”

4) “Yo me siento” + manifiesto de la propia necesidad

En este caso, uno de los pilares fundamentales de la respuesta asertiva es la expresión de nuestros sentimientos.

Un esquema útil:

- “Cuando tú haces...”
- “Entonces yo me siento...”
- “Por eso me comporto...”
- “Preferiría...”

5) Respuesta asertiva frente a la sumisión o la agresividad

Se trata de hacer ver a la otra persona cómo se está comportando y mostrarle cómo podría comportarse asertivamente.

Ejemplo: “Cuanto más te enfadas, más gritas y, paralelamente, no me escuchas y más me cuesta expresarme... ¿Por qué no paras un momento y primero escuchas lo que quiero decirte?”

6) Escuchar activamente después de decir NO

En este caso se repite lo que dijo la otra persona reflejando que sí se entendió la petición y después se responde NO.

Ejemplo: “Lo que tú quieres decir es que acuda igualmente a la cena, ¿correcto?, NO puedo hacerlo”.

7) NO razonado

Se dice NO y se da una explicación sincera.

Ejemplo: “Gracias por invitarme a tu fiesta, pero prefiero no ir; en realidad, el sábado lo tenía destinado a descansar y pasar más tiempo en casa”.

8) NO temporal

Con esta respuesta se dice no por el momento pero se sugiere que se vuelva a pedir en otra ocasión.

Ejemplo: “Hoy no puedo acudir tan tarde, pero mañana sí podría venir y ayudar a terminar la sorpresa”.

9) “¿A qué te refieres con? Para buscar la responsabilidad ajena

Buscar la responsabilidad ajena pidiendo una explicación de aquello que nos ha sorprendido, molestado, dañado, etc.

Ejemplo: “¿A qué te refieres con...?”, “Me sorprende que me digas esto, ¿qué quieres decir?”.

10) Recordar mis propios derechos

Este es un ejercicio que, de forma individual, todos podemos realizar. No necesitamos a nadie, únicamente un lápiz y un papel.

Ejemplo: “Tengo derecho a...”.

Esperamos que te hayan enriquecido estos 10 ejemplos de asertividad.

Observa el siguiente video sobre el conflicto

<https://www.youtube.com/watch?v=mfAvM8s12JQ>

Para finalizar elabora una carta a la maestr@ acerca del tema y de como lo aplicarás en tu vida cotidiana

