



GUÍA No. 2

DOCENTE: PATRICIA CEDEÑO GÓMEZ

ASIGNATURA: ETICA

GRADO: 8°A, B

TIEMPO: Semana del 22 al 25 DE MARZO

META DE APRENDIZAJE: Analizo el impacto que realiza la comunicación no verbal, en otras personas. Establezco la diferencia entre tolerancia, intolerancia y alcahuetería

MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA 2

LA COMUNICACIÓN ACERTIVA Y EL RESPETO POR LOS DEMAS

A. VIVENCIA: *(Con buena letra y ortografía Transcribe este punto a tu cuaderno y responde las preguntas)*

Teniendo en cuenta la guía anterior sobre la comunicación no verbal, contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es comunicación no verbal?
2. ¿puedes decirle a alguien lo que sientes, sin pronunciar palabras? Justifica la respuesta.

La comunicación es fundamental para el ser humano, sea verbal, No verbal, o escrita; es la base para poder expresarse de alguna manera con los demás.

En esta guía, nuestro tema principal será la comunicación asertiva

La comunicación asertiva es un estilo de comunicación en el que expresas tus ideas, sentimientos y necesidades de forma directa, segura, tranquila y honesta, al mismo tiempo que eres empático y respetuoso con las otras personas.

Es una forma de comunicarte diplomática y equilibrada en la que compartes tu punto de vista y defiendes tus derechos, al mismo tiempo que tienes en cuenta los sentimientos de los demás y respetas sus creencias y derechos. Y lo haces tomando responsabilidad por tus emociones, sin cargarte con la responsabilidad de otros y sin culparlos, ni juzgarlos.

B. FUNDAMENTACION CIENTIFICA: *(consigna en tu cuaderno).*

Te comunicas de forma asertiva cuando **eres capaz de decir lo que quieres decir, cuando es el momento de decirlo** y te sientes bien por hacerlo. Cuando respetas tus propias necesidades y deseos, al igual que respetas los de las demás personas. Y cuando **indicas claramente lo que esperas** e insistes para que se consideren tus derechos.

define el asertividad como la habilidad para comunicar y expresar tus pensamientos, sentimientos y opiniones en una manera en la que tus opiniones y necesidades sean claramente comprendidas por otros, **sin despreciar los pensamientos, sentimientos y opiniones de las demás personas**. Es la capacidad de expresar nuestros pensamientos y sentimientos abiertamente, de manera honesta, apropiada, respetuosa y directa.



Una comunicación asertiva se caracteriza por:

1. Hacer respetar tus derechos y respetar los de los demás:

Comunicarte asertivamente significa ser fiel a ti mismo, hacer respetar tus derechos, al mismo tiempo que respetas los derechos de las demás personas. Lo mismo sucede con las opiniones. Cuando eres asertivo expresas tu punto de vista desde tu perspectiva, escuchas y respetas las opiniones de las demás personas, sin intentar imponer tus creencias y sin quedarte callado.

2. Expresar ideas y emociones de forma directa, honesta, empática y respetuosa:

Si te comunicas de forma honesta y directa, pero no eres respetuoso y empático, serás percibido como agresivo. Si te comunicas de forma respetuosa y empática pero no eres directo y honesto, serás percibido como sumiso. **En la comunicación asertiva los cuatro componentes están presentes. Eres directo, honesto, empático y respetuoso.**

3. Pedir lo que necesitas, sin olvidarte de las necesidades de otras personas:

La comunicación asertiva es la forma más efectiva de llegar a acuerdos gana-gana donde las necesidades de ambas personas son consideradas importantes. Cuando te comunicas asertivamente ni infundes miedo para que se haga lo que tú quieres, ni tampoco complaces pasando por encima de tus propias necesidades. Por el contrario, buscas un punto de equilibrio donde reconoces la validez de tus necesidades, así como las de las demás personas.

4. Expresar tus sentimientos sin juzgar ni culpar a otros:

Un elemento fundamental de la comunicación asertiva es la responsabilidad. Asumes las consecuencias de tus acciones y errores, al mismo tiempo que dejas que las personas asuman la responsabilidad de los suyos. Y esto incluye reconocer que eres responsable por tus interpretaciones y sentimientos; mostrarles a las demás personas el impacto que sus acciones producen en ti, y hacerlo utilizando un lenguaje donde no culpas, juzgas o descalificas.

5. Comunicarte de forma firme, tranquila y segura:

El punto medio entre la rudeza y la sumisión es la firmeza. Comunicarte con firmeza significa que cuando es necesario, pedir, exigir o corregir, puedes hacerlo con calma, manteniéndote tranquilo, al mismo tiempo que te comunicas con fortaleza y seguridad. Si te mantienes tranquilo va a ser más fácil ser empático y respetuoso. Si te sientes seguro tenderás a ser claro, directo y honesto.

6. Enfrentar las situaciones de conflicto de forma constructiva:

El conflicto no necesariamente es algo malo o catastrófico. Así como existen conflictos que se abordan de forma destructiva y producen un impacto negativo, cuando los conflictos se abordan de forma constructiva generan beneficios, mejoras y cambios positivos. Para que el conflicto se trate de manera constructiva y creativa, no solo debes querer hacerlo, sino que necesitas usar las técnicas de comunicación asertiva, porque son estas las que te permiten lograrlo.

C. ACTIVIDAD DE EJERCITACIÓN *(escribe en el cuaderno)*



Características de las personas asertivas:

- 1. Son auténticas y valientes:** Si quieres ser una persona asertiva debes expresar de forma honesta lo que piensas y sientes. La sinceridad implica ser auténtico y mostrarte cómo eres.
- 2. Son compasivas y buscan el bien común:** Para ser asertivo debes comunicarte con calma y empatía cuando las personas cometen errores o no cumplen con tus expectativas.
- 3. Dominan sus egos:** Convertirte en alguien asertivo será mucho más fácil cuando has trabajado en tu crecimiento interior, cuando sabes que eres más que tu ego y comprendes que estás conectado con los demás.
- 4. Se aman a sí mismas:** La mezcla entre firmeza y calma que caracteriza la comunicación asertiva es producto de la confianza que surge del amor a uno mismo. De no sentirte superior ni inferior a los demás, sino de sentirte único y valioso.
- 5. Son emocionalmente inteligentes:** Para comunicarte asertivamente necesitas desarrollar tu autoconsciencia, entrar en contacto con tus emociones y con las de otros, y utilizar tu capacidad racional para gestionar tus sentimientos y **pensar antes de hablar**.
- 6. Trabajan en mejorar sus habilidades de comunicación:** Comunicarse de forma asertiva es un arte, una maestría que requiere esfuerzo y práctica. No naces siendo asertivo.
- 7. Mantienen una mente abierta y saben escuchar:** Si no pones atención cuando otra persona te habla, si interrumpes, o si te mantienes rígido en tu posición, va a ser muy difícil comprender lo que piensan y sienten las otras personas.

D. ACTIVIDAD DE APLICACIÓN/COMPLEMENTACION: *(Recorta y pega en el cuaderno o en su defecto realiza un dibujo alusivo al tema de la comunicación asertiva).*

DIOS LOS BENDIGA EN FAMILIA

Referencias Bibliográficas:
EDUCACIÓN ETICA Y VALORES HUMANOS
8/9
POSTPRIMARIA.MINEDUCACION.
www.divulgaciondinamica.es
amayaco.com

Una vez terminada la guía, envía las evidencias al WhatsApp 3186660950.