



NOMBRE DEL DOCENTE: Arturo Marín N° Celular: 3004630357 E:mail: profearthuromarinrb@gmail.com

AREAS: Ética y Religión

GRADO: 8° GRUPO: 1, 2

NOMBRE DEL ALUMNO _____

Taller N°13

Tener en cuenta: Realiza cada taller en tu cuaderno y con tu letra, si entregas después de la fecha estipulada se califica sobre 3.0

TEMA: Comunicación asertiva – Jesús hizo parte de una comunidad

Indicadores:

1. Conoce cuando una actuación es correcta o no y corrige las malas actitudes, para lograr una mejor condición en la convivencia.
2. Define las características del pueblo en el que vivió Jesús y las relaciona con las situaciones actuales del entorno comunitario.

¿Qué es realmente la comunicación asertiva?

La comunicación asertiva no solo te ayudará a defender lo que crees justo para ti. Como aprenderás hoy, también es capaz de mejorar la calidad de todas tus relaciones.

El principal obstáculo de la asertividad viene de lejos. Durante siglos la sociedad nos ha estado enseñando una forma de comunicarnos que provoca conflictos y malestar, a esconder nuestros sentimientos (¿recuerdas cuántas veces tus padres te dijeron que no lloreses cuando eras pequeño?) y a fingir delante de los demás.

La asertividad no es simplemente decir lo que piensas. Significa comprender tus necesidades, hacerte responsable de tus emociones y en última instancia conectar con los demás.

Pero esto exige un cambio radical en tu forma de pensar y expresarte.

La comunicación asertiva (o no violenta, como el Dr. Marshall Rosenberg la bautizó), parte de un principio fundamental de la empatía: detrás de cada uno de nuestros actos hay una necesidad no satisfecha.

Si te centras en comprender tus necesidades y las de los demás, y no en ganar las discusiones, tu forma de relacionarte cambiará totalmente. Porque en el fondo nuestras necesidades como seres humanos son muy parecidas, y eso te permitirá crear vínculos emocionales.

Cómo comunicarte asertivamente

¡Pero vayamos al grano! La verdadera comunicación asertiva, la que acerca posturas y te permite expresarte con la certeza de que no vas a herir a nadie, se basa en la siguiente fórmula:

1. Observar los hechos sin juzgar
2. Responsabilizarte de tus sentimientos
3. Encontrar tus necesidades no cubiertas
4. Hacer una petición concreta que respete las necesidades de las personas

Esta comunicación es empatía pura. Una vez empieces a usarla no solo te parecerá natural expresar tus necesidades, sino que enterrarás tu papel de víctima al responsabilizarte por fin de tus emociones.

Pero antes un aviso: esta forma de asertividad no tiene como objetivo convencer a los demás o imponer tus deseos (aunque son efectos secundarios habituales). La meta es que logran que comprendan plenamente tus necesidades y emociones.

Por eso se centra en expresar sentimientos y necesidades, en lugar de críticas o juicios morales.

1. Observa y comunica los hechos sin juzgar

La base de la asertividad es separar tus observaciones de tus evaluaciones.

Para ello debes describir lo que ha ocurrido sin emitir ningún juicio o interpretación, simplemente explicando de la forma más objetiva que puedas lo que has observado.

Si no lo haces así y tu interlocutor percibe que estás emitiendo un juicio sobre lo que es bueno o es malo, va a dejar de escucharte desde el primer segundo.

Imagínate que llevas veinte minutos haciendo cola para comprar unas entradas para el cine. Te



descuidas un momento para mirar el móvil y a la que vuelves a levantar la vista ves que hay una persona delante de ti que antes no estaba.

Si le dices “Es usted un maleducado, ¿se ha colado!” probablemente esa persona se defiende, porque en su realidad interna nadie se considera grosero. Pero si le dices “Disculpe, antes usted no estaba delante de mí” es más probable que reconozca la situación.

Sí, quizás niegue tu observación, pero entenderás por qué lo hace y cómo lidiar con eso más abajo. Lo importante es que describiendo lo que has observado sin añadir ninguna evaluación personal aumentarás las probabilidades de que te escuchen, evitando que se pongan a la defensiva de inmediato. Transformar tus interpretaciones en simples observaciones te ayudará a responsabilizarte de tus reacciones tomando tus necesidades como el origen de tus sentimientos en lugar de culpabilizar a los demás. Porque, como dijo en su momento el filósofo Krishnamurti, observar sin juzgar es la forma más elevada de inteligencia humana.

2. Identifica y expresa tus sentimientos

Si el primer paso de la comunicación asertiva es observar sin juzgar, el segundo es expresar tus sentimientos. Esto es muy importante por una razón: porque tus sentimientos son la única realidad que no admite discusión.

RELIGIÓN

JESÚS HIZO PARTE DE UNA COMUNIDAD

Mac 10, 23-25; Juan 12, 27

Todas las personas formamos parte de una comunidad, al igual que Jesús perteneció a Israel, el pueblo elegido de Dios. Por los Evangelios conocemos las circunstancias sociales y políticas en que se desarrolló su vida como ser humano, su relación con las personas más cercanas y con los diferentes sectores de la sociedad. Mediante su mensaje buscó renovar la alianza de su pueblo con Dios a partir del amor, el perdón y la resurrección de su Espíritu.

PALESTINA EN LA EPOCA DE JESUS

Actualmente, Palestina es una franja ubicada entre el Mar Mediterráneo y el valle del Rio Jordán. En el siglo I a.c. se dividía en siete reinos: Galilea, Samaria, Judá, Decapoli, Perea, traconitide e Idumea. Galilea era una región agrícola, en ella se encontraban las ciudades de Cafarnaúm, Magdala y Nazaret. En Judá se asentaba la ciudad de Jerusalén, el principal centro espiritual del judaísmo.

JESUS EN GALILEA

María y José Vivían en Nazaret, en Galilea. José provenía de Judá pues era descendiente de la estirpe de David. Según Lc 2,4-6 (leerlo). Después (Mt 2, 13-16) Al morir Herodes (Mt 2,19-22) Fue Bautizado (3, 13-17) Proclamó en la sinagoga (Lc 4, 16-21) Luego fijo su residencia en Cafarnaúm donde se concentró en predicar la palabra de Dios. **

Teniendo en cuenta lo anterior, responde:

1. Realiza un mapa conceptual del tema “La comunicación Asertiva”
2. En 5 renglones explica qué es la comunicación Asertiva.
3. En mínimo 10 renglones argumenta la importancia de la comunicación asertiva en las relaciones humanas.
4. Representa por medio de un dibujo la comunicación asertiva.
5. Dibuja el mapa de Palestina del siglo I A.C. y señala según la explicación de “Palestina en la época de Jesús” la ubicación dada. 8En una hoja completa)
6. Lee y copia Mt 22,15-22.
7. Escribe una reflexión o enseñanza mínimo de 10 renglones a partir del texto anterior.

*“Si no tienes empatía y relaciones personales efectivas,
no importa lo inteligente que seas, no vas a llegar muy lejos”*

Daniel Goleman