



I.E. JUAN DE LA CRUZ POSADA

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN CASA DURANTE
LA CONTINGENCIA POR EL COVID-19

ÁREA:

GRADO:

AÑO:
2020.

Área: ÉTICA

Grado: 8, grupo 3

Periodo: I

Docente(s): Lope de Jesús Gil Gil

Fecha de desarrollo: Marzo 25 en adelante

REFERENTES DE CALIDAD: COMPETENCIA(S)-ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS

Contribuyo de manera constructiva a la convivencia en mi medio escolar y en mi comunidad

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Fortalece los vínculos afectivos entre su grupo de pares a partir de acciones de reconocimiento del otro y de diálogos asertivos permanentes.

CONOCIMIENTOS BÁSICOS:

comunicación asertiva, convivencia, afecto

RECURSOS Y MATERIALES:

COMUNICACIÓN.

La comunicación: es “el acto o proceso de transmisión de información, ideas, emociones, habilidades, etc; mediante el empleo de signos y palabras”. (Berelson y Steiner ,1964; citado por Ruiz, et al. 2006)

Más claramente la comunicación “es el intercambio de información que realizamos las personas en la vida diaria”, la cual puede ser verbal o no verbal. (García y Mata, 2001)



I.E. JUAN DE LA CRUZ POSADA

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN CASA DURANTE
LA CONTINGENCIA POR EL COVID-19

ÁREA:

GRADO:

AÑO:
2020.

Entre los seres humanos dicha comunicación es esencial, para mantener relaciones con las demás personas, pero dependiendo del tipo de comunicación, estas relaciones se pueden ver afectadas positiva o negativamente; es decir la comunicación por sí misma no ocasiona problemas interpersonales, todo depende de la forma en que se expresa lo que se desea.

AXIOMAS DE LA COMUNICACIÓN

Watzlawick (1997, citado por García y Mata, 2001), plantea algunos elementos llamados axiomas de la comunicación que pueden provocar consecuencias en las relaciones interpersonales. Esos axiomas son:

- * Es imposible no comunicarse
- * La comunicación tiene un nivel de contenido y otro de relaciones: quiere decir que la comunicación transmite información, y también impone conductas.
- * Las relaciones dependerán de las secuencias de comunicación entre las personas: esto significa que cuando una persona se comunica con otra, realiza una secuencia interrumpida de intercambios, es decir la comunicación no se limita a un envío del mensaje una respuesta, por lo general se realizan más intercambios.
- * La comunicación puede ser digital o analógica: Analógica es todo lo que sea no verbal y digital es la que se realiza por medio de símbolos y códigos.
- * Interacción simétrica y complementaria: relaciones basadas en la igualdad o en las diferencias entre las personas.

BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN

Davis y Newstrom (1993, citado por García y Mata, 2001), establecen algunas barreras que dificultan la comunicación:

1. Barreras personales: son las interferencias en la comunicación ocasionadas por emociones, valores y por no saber escuchar a las personas.
2. Barreras físicas: interferencias que se dan en el ambiente.
3. Barreras semánticas: cuando se interpretan inadecuadamente las palabras, imágenes y acciones.

COMUNICACIÓN Y BARRERAS A FAVOR DE LOS CONFLICTOS

Así mismo Huerta (2006, citado por López, 2007), señala la relación que existe entre la comunicación y la solución de conflictos indicando que la comunicación se ve atrofiada por una serie de barreras que son las que la mayor parte del tiempo ocasionan los conflictos, estas son:

1. Dirigir y mandar.
2. Aconsejar cuando no es pertinente.
3. Advertir, amonestar o amenazar.
4. Moralizar o predicar, como un supervisor.
5. Persuadir o sermonear.
6. Juzgar, criticar o culpar.
7. Alabanza inapropiada. Valoración por un juicio positivo sin escucharle.
8. Insultar, ridiculizar o avergonzar.



I.E. JUAN DE LA CRUZ POSADA

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN CASA DURANTE
LA CONTINGENCIA POR EL COVID-19

ÁREA:

GRADO:

AÑO:
2020.

9. Centrarse en la persona y no en el problema.
10. Retirarse, distraerse y bromear.
11. Investigar, preguntar o suponer cuál es el problema.
12. Favorecer, tratar de que la persona se sienta mejor y olvide lo que le molesta.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Como se observa la comunicación es necesaria, pero por las razones anteriores en ocasiones se hace difícil expresarse adecuadamente; lo cual se puede lograr mediante el fortalecimiento de la comunicación asertiva que es “una conducta interpersonal que implica la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los derechos personales, sin negar los derechos de los otros” (Monjas, 1996:29). Para otros autores como Da Dalt de Mangione y Difabio de Anglat (2002: 119), la asertividad es “la capacidad para expresar sentimientos, ideas, opiniones, creencias, en situaciones interpersonales, de manera efectiva, directa, honesta y apropiada, sin que se genere agresividad o ansiedad.”

La ventaja de ser asertivo o asertiva es que la comunicación es más fluida y más sana, lo que a la vez ayuda a evitar conflictos posteriores.

TIPOS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Ruiz, N; et al. (2006), diferencian varios tipos de comunicación asertiva:

- * Básica: expresión de derechos, creencias, sentimientos u opiniones personales.
- *Empática: cuando además de expresar necesidades, se demuestra sensibilidad hacia otras personas.
- *Confrontativa: cuando las palabras o acciones de la otra persona son contradictorias.
- *Escalonada: cuando no existe concordancia continua en la posición de los señalamientos.

ESTILOS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Dentro de la teoría de comunicación asertiva, se recalcan tres estilos de comunicación:

1.Pasivo: Las personas con este estilo de conducta suelen permitir que se aprovechen de ellas, al no defenderse a sí mismas y hacer todo lo que le dicen, sin importar sus sentimientos. Por ello llegan a almacenar una gran carga de resentimiento, rabia, ansiedad y depresión. (Riso, 2002), Las características más comunes de una persona pasiva son: (Gil Adí, 2000), (Ruiz, N; et al, 2006) y (www.mailxmail.com/curso/vida/asertividad/capitulo8.htm)

- *No expresar necesidades, ideas o sentimientos
- *Permite a los otros infringir en sus derechos y tomar decisiones por uno.
- *Inhibición o autonegación.
- *Trata de evitar situaciones riesgosas y conflictivas.
- *El mayor temor es ser rechazado y perder la relación.
- *Palabras de disculpa o dificultad para expresarlas.
- *Acciones en vez de palabras.
- *Voz débil



I.E. JUAN DE LA CRUZ POSADA

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN CASA DURANTE
LA CONTINGENCIA POR EL COVID-19

ÁREA:

GRADO:

AÑO:
2020.

*Mirada indirecta

*Postura: Agachada; mueve la cabeza en forma afirmativa constantemente tensa.

*Manos: Temblorosas y sudorosas.

2. Agresivo: La conducta agresiva es considerada como ambiciosa, ya que intenta conseguir los objetivos si importar cuál sea su precio. Las personas con este estilo expresan los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera deshonesto, inapropiada, que siempre viola las de los demás; sus consecuencias suelen ser negativas, incluyendo una notable tensión en las relaciones interpersonales o la evitación de futuros contactos. (Lega et al, 2002).

Las características más notables de una persona agresiva son: (Gil Adí, 2000), (Ruiz, N; et al, 2006) y (www.mailxmail.com/curso/vida/asertividad/capitulo8.htm)

*Expresión de ideas y sentimientos a expensas de los demás

*Ignora los derechos de los otros, domina y humilla.

*Palabras degradantes, acusaciones, mensajes en t .

*Toma decisiones pa sí y para otros.

*Mayor temor: no ser indispensable

*Voz autoritaria, tensa y alta

*Mirada fría

*Postura rígida e imperiosa

* Manos: Usa el dedo acusatorio; movimientos rechazantes o aprobatorios.

3. Asertivo: Es la persona que posee la habilidad para expresar emociones y pensamientos, facilitando actuar en pro de los mejores intereses y derechos, sin infringir o negar los de los demás" (Gil Ad , 2000:22). Otro autor indica que este individuo tiene la capacidad de defender los derechos, expresar desacuerdos y sentimientos negativos sin dejarse manipular, como hace el pasivo, y sin manipular ni violar los derechos de los demás, como hace el agresivo (Riso, 2002).

Las características de una persona asertiva son: (Gil Ad , 2000), (Ruiz, N; et al, 2006) y (www.mailxmail.com/curso/vida/asertividad/capitulo8.htm)

*Expresar espontáneamente los gustos e intereses

*No estar de acuerdo con alguien abiertamente

*Realizar escogencias con confianza

*Lograr metas

*Mejorar la autoestima

*Llevar relaciones más honestas con los demás

*Palabras objetivas y directas

*Mensajes en yo

*Comunicar cariño

*Contacto visual

*Postura firme y relajada

* Voz: Firme; calurosa; relajada; bien modulada.

*Manos: Movimientos relajados, naturales y acogedores.

NO CONVENIENCIA DE SER ASERTIVO



I.E. JUAN DE LA CRUZ POSADA

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN CASA DURANTE
LA CONTINGENCIA POR EL COVID-19

ÁREA:

GRADO:

AÑO:
2020.

A pesar de que la forma de comunicación asertiva es la más adecuada, Riso (2002) señala que existen algunos momentos en los que no es conveniente ser asertivo:

1. Cuando la integridad física puede verse afectada. En situaciones de vida o muerte o que conlleven un riesgo muy alto.
2. Cuando se puede lastimar innecesariamente a una persona. Se puede pensar en aquellos casos en los que no es tan necesario ser asertivo, y cuando la intención va más enfocada en hacer sentir mal a los demás.
3. Cuando haya un costo social significativo. Si una persona es muy dependiente de la aprobación y considera la adecuación social como un valor altamente deseable, la asertividad puede resultarle desagradable.

ESTRATEGIAS PARA MANTENER UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Ruiz, N; et al (2006) y García y Mata (2001), rescatan algunas estrategias que ayudan a mantener una comunicación adecuada:

- * Controlar los impulsos: controlar sentimientos y pensamientos antes de hablar.
- * Pedir disculpas cuando sea necesario
- * Evitar recurrir a amenazas
- * Aceptar las derrotas
- * Respetar a las demás personas: reconocer que la otra persona es importante. Escuchar lo que la otra persona expresa.
- * Ser empático: escuchar con atención, tratar de comprender a la otra persona, cómo se siente.
- * Intercambiar información: pensar con que palabras y de que forma decimos las cosas, evaluar si el mensaje transmitido está siendo bien recibido y entendido.
- * Desarrollar habilidades de comunicación no verbales: sonrisas, miradas, contacto físico, gestos en general.
- * Expresar emociones: manejar el enojo, clarificar y comunicar adecuadamente los sentimientos.
- * Emitir mensajes oportunos y adecuados: tener cuidado con lo que se dice, cómo y cuándo se dice.
- * Fomentar una comunicación en relación de igualdad.
- * Resolver adecuadamente los conflictos.
- * Modificación del pensamiento disfuncional, o de las ideas irracionales que nos impiden comunicarnos y lograr metas propuestas.

BIBLIOGRAFÍA

Asertividad. <http://www.mailxmail.com/curso/vida/asertividad/capitulo8.htm>. Recuperado el día 13 agosto del 2008, a las 9:30 a.m.

Da Dalt de Mangione, E. y Difabio de Anglat, H. (2002) Asertividad y su relación con los estilos educativos familiares. Interdisciplinaria: revista de psicología y ciencias afines. Vol. 19, Nº 2. pp. 119 – 140.

García, E y Mata, S. (2001). Propuesta de un manual para la capacitación en habilidades comunicacionales y solución de conflictos dirigido a supervisores de personal en una empresa privada. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. UCR

	I.E. JUAN DE LA CRUZ POSADA ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN CASA DURANTE LA CONTINGENCIA POR EL COVID-19 ÁREA:	GRADO:
		AÑO: 2020.

Gil Adí, D. (2000). Inteligencia emocional en la práctica. Manual de para el éxito personal y organizacional. Colombia: McGraw-Hill.

Lega, L y otros. (2002). Teoría y práctica de la Terapia Racional Emotivo Conductual. Madrid, España: siglo veintiuno de España Editores.

López, s. (2007). Propuesta para la resolución de conflictos, desde la gestión directiva que se desarrolla en el Jardín de Niños República de Guatemala, Alajuela. Trabajo final para optar por el grado de Magíster en Administración Educativa. UCR.

Monjas, M. (1996). Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar. Madrid, España: Impresos y revistas S. A. (IMPRESA)

Riso, W. (2002). Cuestión de dignidad. Bogotá: Norma.

Ruiz, N; et al. (2006) Háblame de frente. San José Costa Rica: MEP

Publicado por Bach. Irene Parra en 15:06

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

PARA UN DESEMPEÑO BAJO: Se le dificulta fortalecer los vínculos afectivos entre su grupo de pares a partir de acciones de reconocimiento del otro y de diálogos asertivos permanentes.

PARA UN DESEMPEÑO BÁSICO: Fortalece los vínculos afectivos entre su grupo de pares a partir de acciones de reconocimiento del otro y de diálogos asertivos permanentes.

PARA UN DESEMPEÑO ALTO: Fortalece y hace constantes los vínculos afectivos entre su grupo de pares a partir de acciones de reconocimiento del otro y de diálogos asertivos permanentes.

PARA UN DESEMPEÑO SUPERIOR: Fortalece y hace constantes los vínculos afectivos entre su grupo de pares a partir de acciones de reconocimiento del otro y de diálogos asertivos permanentes y busca como hacer que sus pares hagan lo mismo.

ACTIVIDADES



I.E. JUAN DE LA CRUZ POSADA

**ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN CASA DURANTE
LA CONTINGENCIA POR EL COVID-19**

ÁREA:

GRADO:

AÑO:
2020.

ACTIVIDAD DE INICIO: Después de leer el texto anterior sobre la comunicación y la comunicación asertiva, responde los siguientes puntos, teniendo en cuenta lo expresado en él y tu experiencia personal.

ACTIVIDAD CENTRAL: Responda según la lectura del texto y su experiencia personal.

1. ¿Qué es la comunicación? Tener en cuenta las dos definiciones
2. ¿Qué genera problemas interpersonales en la comunicación?
3. En la “comunicación y barreras a favor de los conflictos”, describa cada uno, ¿cómo sería contra los conflictos? Ejemplo: colaborar, coparticipar, etc.
4. ¿Qué es la comunicación asertiva? Tener en cuenta las dos definiciones.
5. En los tipos de comunicación asertiva, escriban dos ejemplos de cada tipo. Ejemplo: básica: Creo en los derechos humanos, etc.
6. ¿Cuál es el estilo de comunicación asertiva que usted posee y por qué posee ese estilo?.
7. De la “no conveniencia de ser asertivo”, escriba un ejemplo de cada caso.
8. En las “estrategias para mantener una comunicación asertiva”, escriba un ejemplo de cada estrategia.
9. Describe la imagen que le generó este trabajo y por qué?, ¿qué sentimiento le despertó este trabajo y por qué? y ¿qué idea le queda del trabajo realizado y por que? Ejemplo: la imagen que me generó esta trabajo es de unidad (personas abrazadas), porque si uso la comunicación asertiva no habrá desunión entre las personas; el sentimiento que me despertó es de alegría, porque usar la comunicación asertiva no me traerá tristezas y la idea que me queda de este trabajo es que puedo comunicarme con los demás de una forma pacífica, sin generar violencia, porque uso la comunicación asertiva y sus estrategias.

PRODUCTO DEL TALLER (EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE)

Entregar en un informe escrito a mano, en hojas carta blanca o rayada, la solución a lo que se plantea en la actividad central.