



Tutoría

6to. grado

Sesión 30: Comunicación efectiva

Propósito:

Identificar los estilos de comunicación hablados en clase mediante situaciones de su vida cotidiana.

Actividad 1

1. Observa el vídeo detenidamente:



<https://youtu.be/BdyVCvr81UA>

2. Dialogamos:

- ✚ ¿Qué les ha parecido este vídeo?
- ✚ ¿Crees que el señor se sienta cómodo?
- ✚ ¿Tú sabías que existen diferentes formas de comunicarse?
- ✚ ¿Qué es la comunicación efectiva?

Actividad 2

3. Leemos la lectura y luego conversamos:

¿Cuáles son los estilos de comunicación?

Al día de hoy se han descrito tres estilos de comunicación. Por otro lado, hay quien asimila estos estilos de comunicación como parte de su personalidad. Por lo tanto, acaba teniendo esos tonos, gestos, contenidos y posturas en todos los contextos.

Los estilos de comunicación son:

- **Pasivo:** Es un estilo caracterizado por la timidez, ser comedidos, callados, en casos muy acentuados no expresan sus ideas y sentimientos por miedo a las represalias o a que los demás se enfaden. Por lo tanto, ceden a los demás y dejan que tomen decisiones por ellos, aceptan trabajos desagradables, no discuten, y no dan su opinión aun sabiendo que llevan razón. No suelen mirar mucho a los ojos, tienen un tono de voz bajo y un lenguaje corporal de sometimiento. Dada su sumisión son muy proclives a ser dominados por las personas que tienen un estilo de comunicación agresivo.
- **Agresivo:** He aquí el otro extremo, cuando una persona se comunica con este estilo suele gritar, hacer gestos rígidos y contundentes; como el señalar con el dedo, dar golpes, acercarse demasiado a la otra persona invadiendo su espacio, sostener con la mirada o cruzar los brazos a la altura del pecho. Los que hacen la agresividad como un estilo de vida por antonomasia, imponen sus criterios, necesidades e ideas vulnerando los derechos de otros, son sumamente controladores, embaucadores, rebeldes, egoístas y les encanta llamar la atención. Su conversación no es un diálogo, sino un monólogo unidireccional puesto que no dejan hablar a la otra persona. El estilo de afrontamiento más característico es la sobre-compensación, porque luchan por sus derechos y deseos al extremo. Las secuelas de este estilo de comunicación en el mundo adulto es la soledad y el aislamiento, pues nadie quiere estar con personas tan tóxicas.
- **Asertivo:** El virtuoso término medio entre ambos, el problema que tiene este estilo es que requiere de entrenamiento para poder utilizarse de manera correcta. Las personas asertivas tienen más confianza en sí mismas, tienen un lenguaje corporal firme, relajado, espontáneo y sin tensiones. Su tono de voz es agradable y no hieren a nadie porque respetan los derechos y necesidades de los demás, pero dan a valer los suyos. Naturalmente, guardando las formas. El asertivo dice todo lo que piensa, pero no de manera grosera, sino valorando las consecuencias de lo que dice, por eso tiene en cuenta el contexto, frente a la impulsividad del agresivo. Este es el estilo más frecuente de nuestra mejor versión, es decir, de nuestro **Modo Adulto Sano**.

¿Cómo puedo tener un estilo de comunicación más asertivo?

Recuerda que poder expresar tus sentimientos, deseos, opiniones y necesidades es un derecho propio que nadie debe negarte. Pero siempre de una forma que no resulte ofensiva o dañina.

La asertividad está considerada como la base de las habilidades sociales, puesto que es crucial para poder interactuar de manera eficaz con el entorno.

1. **El primer paso para ser más asertivo es buscar el contexto adecuado:** Esto implica que el receptor esté “receptivo” y sea un ambiente que propicie el diálogo. El momento del día también es importante, pues de noche estamos más cansado y somos menos racionales, por lo tanto, encajamos peor las críticas, aunque sean constructivas.

2. **Expresar tus sentimientos:** Las creencias o las ideas varían mucho de una persona a otra, por lo tanto, puedes estar más o menos de acuerdo con lo que otros piensan. Sin embargo, tus sentimientos son tuyos y de nadie más, son plenamente subjetivos y nadie puede o debe rebatirlos. Ej. No tiene sentido decir a alguien que ha tenido un mal día: “No puedes estar triste”, porque realmente siente tristeza.
3. **Expresa cómo te hacen sentir los comportamientos de otros, pero sin atacar:** Si te vas callando comportamientos de otros que te molestan, la ira va incrementándose hasta que estalla. Si “te vas vaciando” no llegas a explotar. En estos casos puedes sugerir una conducta alternativa que beneficie a ambas partes. Ej. Si te molesta alguien que va a tu lado en el metro con la música alta, puedes sugerirle o regalarle unos auriculares.
4. **Cuando tengas derecho a algo, no cedas:** En toda sociedad existen unas normas y reglas que facilitan la convivencia, si bien es cierto que los demás tienen derechos, tú también los tienes, por lo tanto, reclama lo que es tuyo, pero con tacto. Ej. Si alguien se cuela en una cola, reivindica tu sitio, de lo contrario alimentas tu sumisión y el estilo pasivo.
5. **Agradece a los demás cuando tengan en cuenta tus derechos y necesidades:** Si les das las gracias a alguien por guardarte un sitio, respetar tu turno de palabra u otra situación que permita expresarte, refuerzas esa conducta para un futuro. Después de todo, ¿a quién le amarga que le den las gracias?
6. **Defiéndete, cuando alguien te acuse de algo o te critique de manera destructiva:** No se trata de contraatacar, ni de tener una rabieta agresiva, seguramente es lo que el otro quiere, se trata de mostrar pruebas o dar razones que invaliden lo que la otra persona dice, de manera que, no le quede otra que rendirse ante la evidencia.
7. **Expresa las emociones positivas con espontaneidad:** Los demás no van a saber cómo te sientes si no se lo dices o lo muestras. Una persona alegre, cariñosa o sensual con la pareja, ayuda a que la convivencia sea mucho más fácil.
8. **Tienes derecho a dar tu opinión:** Simplemente, expresa tu punto de vista, equivocado o acertado, no tienes por qué callarlo, siempre y cuando esto no suponga un ataque a otra persona. Ej. Criticar despectivamente al equipo rival o a sus seguidores viendo un partido de fútbol en un lugar público, no procede.

Referencia: <https://psicodivulgacionplural.home.blog/2019/11/15/estilos-de-comunicacion-y-pautas-para-mejorar-la-asertividad/>

4. En tu cuaderno, completa el cuadro identificando 3 situaciones de su vida cotidiana en las que utilicen las estrategias de comunicación efectiva.



Situaciones de tu vida diaria	Estrategias de comunicación efectiva.

Individualmente responde con sinceridad al test. Identifica tu estilo de comunicación. (anexos)

Tómale una foto y envía tu evidencia.

En familia

Observa el vídeo en familia y luego de reflexionar, coméntanos en la próxima clase que opinión te dejaron.



https://youtu.be/Rerwll_rGI

Evaluación

Evaluación	
1. ¿Qué he aprendido?	
2. ¿Cómo he aprendido?	
3. ¿Para qué me sirve todas las actividades que he realizado?	

Autoevaluación		
1. Cumplí con la tarea de forma autónoma. (Solo)	SI	NO
2. Trabaje en forma ordenada	SI	NO
3. Cumplí con todas las actividades	SI	NO
4. Busque más información sobre el tema	SI	NO
5. Aplico todo lo aprendido en mi vida diaria	SI	NO

Te invitamos a visitar nuestra página:
<https://doramayerprimaria.wixsite.com/doramayerprimaria>



Actividad 1: Test de Comunicación Efectiva.

Apellidos y nombres: _____

Código: _____ N° de Clase: _____ Fecha: _____

Estimado participante este test te permitirá saber tu estilo de comunicación: ¿pasivo, agresivo o asertivo?

1. Un compañero te está llamando con un apodo que te disgusta, tú...

- a) Te sientes molesto, pero le dices: "Lo que estás haciendo me disgusta, por favor deja de hacerlo"
- b) Te enfureces, le dices: "¡No me molestes! ¿Tú eres perfecto?"
- c) Te quedas callado y actúas como si nada te hubiese dicho.

2. Un amigo acaba llegar a cenar, pero una hora más tarde de lo que había dicho. No ha llamado para avisar que tardaría. Estás irritado... ¿qué haces?

- a) Saludarle como si nada y decirle "Entra, la cena está en la mesa".
- b) He estado esperando durante una hora sin saber lo que pasaba. Si otra vez te retrasas avísame, harás la espera más agradable.
- c) Le digo "¡¿Tan tarde llegas?! Nunca más te vuelvo a invitar... ¡Qué impuntual!"

3. Un compañero(a) te da su tarea para que la hagas. Decides terminar con esta situación, ¿qué le dices?

- a) Que estoy bastante ocupado, pero si no consigue hacerlo, le puedo ayudar.
- b) Que es un desconsiderado, que yo también tengo tareas por hacer, y que las haga él.
- c) Le digo que siempre me pides que te ayude en tus tareas, porque no te da tiempo o porque no sabes hacerlo, intenta hacerlo tú mismo, así la próxima vez te costará menos, y aprenderás a ser responsable.

4. Vas a un restaurante a cenar, cuando el mozo trae lo que has pedido, te das cuenta de que tu vaso está sucio... ¿Qué haces?

- a) No digo nada y uso el vaso sucio, aunque a disgusto.
- b) Armo un gran escándalo en el local y digo al mozo que como el servicio es asqueroso nunca volveré a ir a ese establecimiento.
- c) Llamo al mozo y pido que por favor me cambie el vaso.

5. Estás en una larga fila para entrar al banco, llega un señor y se infiltra en la fila, delante de ti, tú...

- a) Le grito diciéndole que he llegado antes, y que no sea fresco, que espere su turno.
- b) Me quedo callado(a), al fin y al cabo, todos vamos a ser atendidos.
- c) Le digo que por favor se retire porque he estado aquí antes que él. Y debe de respetar la fila.

6. Estás en un grupo haciendo un trabajo, tu propones una idea nueva para mejorar, sin embargo, tu compañero (a) dice que está mal, que no sirves para nada, tú...

- a) Le hago entender que todos podemos proponer ideas, sean correctas o erradas, y que si es errada hay que saber decirlo.
- b) Me quedo callado (a), y nunca más vuelvo a proponer más ideas.
- c) Me enojo con la persona, y le digo: "Mejor hazlo tú."

7. Estás en un cine viendo una película, de pronto suena el celular de una persona y contesta, ¿tú qué haces?

- a) Le digo que por favor apague su celular, y que se retire porque causa desorden.
- b) Armo un escándalo, diciéndole que aquí no es lugar para hablar por teléfono, que sea educado.
- c) No le digo nada, aunque me disgusta que no pueda escuchar la película.

8. Estás en una fiesta, una persona te invita a bailar, sin embargo, no me agrada su personalidad, ¿qué le dices?

- a) Me niego.
- b) Acepto, aunque no quiera
- c) Le digo que está loco, que nunca bailarías como alguien como él.

9. Se han burlado de tu respuesta en clase, tú...

- a) Siento que sólo los demás cometen errores y yo no, y les grito que se callen.
- b) Evito volver a dar mis opiniones, tengo miedo de quedar otra vez como un tonto(a)
- c) Les digo: "Disculpa si mi respuesta ha estado mal, pero por favor no te burles, porque todos podemos cometer errores, al igual que tú o yo."

10. Estás rindiendo un examen, y te das cuenta de que tu compañero(a) está copiando tus respuestas... ¿qué haces?

- a) Le acuso con la profesora en voz alta para que todos se enteren y la tilden de bruta.
- b) Le digo en voz baja que por favor deje de copiar mi examen porque tendré que acusarlo con el profesor.
- c) Dejo que se copie, sin embargo, sé que estoy haciendo mal, y no me agrada la idea.

PUNTAJE:

1. A(3), B(2), C(1)
2. A(1), B(3), C(2).
3. A(1), B(2), C(3).
4. A(1), B(2), C(3).
5. A(2), B(1), C(3).
6. A(3), B(1), C(2).
7. A(3), B(2), C(1).
8. A(3), B(1), C(2).
9. A(2), B(1), C(3).
10. A(2), B(3), C(1).



Resultados:

De 10 a 16 puntos

Tu estilo es pasivo, sueles permitir que el resto decida por ti, no te expresas abiertamente, dejas pasar comportamientos que te disgustan y ¡ojo! eso significa falta de confianza e inseguridad. Cambia tu actitud, di lo que piensas, ¡no te quedes callado(a)!

De 17 a 24 puntos

¡Cuidado! Eres una persona agresiva. Cuando quieres dar a conocer tus pensamientos, sentimientos u opiniones lo haces de manera inapropiada. Si tú quieres ser respetado, pues respeta a los demás, aprende a saber escuchar, esto te ayudará a crecer como persona.

De 25 a 30 puntos

¡Asertivo(a)! Felicitaciones sabes cómo comportarte en diferentes situaciones de conflicto, das tu punto de vista, sin que parezca una imposición. Recuerda que ser asertivo significa no siempre ser dueño de la razón, todos tendemos a equivocarnos.

Mi estilo de comunicación es: _____