



7° AÑO BÁSICO GUÍA N°7 ORIENTACIÓN

UNIDAD: RELACIONES INTERPERSONALES

CURSO: 7° AÑO BÁSICO

OBJETIVO: Desarrollar habilidades para una Comunicación Asertiva.

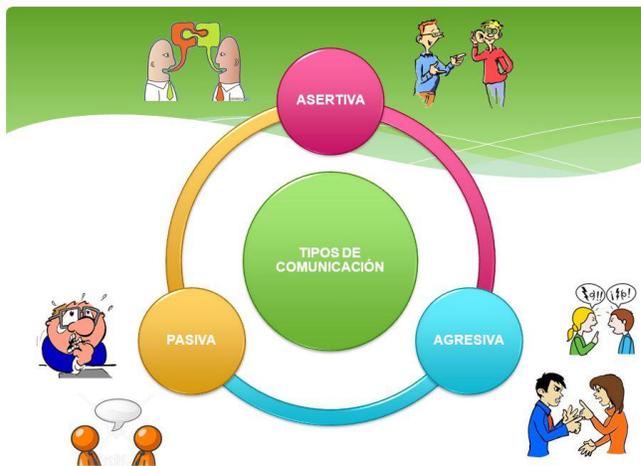
ASIGNATURA: Orientación

PROFESOR: Yolanda M. García Jofré

¿COMUNICACIÓN ASERTIVA, PASIVA O AGRESIVA?

Los seres humanos decimos mucho más de lo que dicen nuestras palabras y somos capaces de influir en los demás con nuestro tono de voz, con la seguridad o inseguridad con que decimos nuestros mensajes y con la imagen que proyecta nuestra presencia personal.

Comunicación: Es el proceso a través del cual intercambiamos información, establecemos compromisos y manifestamos nuestras emociones, mediante el uso de la palabra (oral y escrita) y de los gestos. Gracias a la comunicación conseguimos relacionarnos con otros y logramos de mejor



forma lo que nos proponemos.

La forma de relacionarnos con "otros" depende, ni más ni menos, que de la calidad del proceso de comunicación en la vida diaria. Debemos, por lo tanto, tener en cuenta cuestiones tan básicas como que quien reciba nuestro mensaje entienda exactamente lo que quisimos transmitir, y que nosotros estemos entendiendo lo que se nos quiso decir.

Comunicación Asertiva: Es el proceso de intercambio entre las personas, de manera clara, directa y congruente tanto en sus aspectos verbales como no verbales, ocupando recursos tales como la escucha activa, la asertividad, la retroalimentación constructiva, el respeto, la empatía, entre otras.

La comunicación agresiva: Es aquella que se reconoce como una defensa inapropiada e impositiva de los pensamientos y sentimientos propios, transgrediendo los derechos de las otras personas. Cuando la agresión es verbal, puede incluir ofensas, insultos, amenazas y comentarios hostiles o

humillantes. Cuando es no verbal, puede incluir gestos amenazantes, como levantar el puño o miradas intensas e, incluso, ataques físicos. El objetivo habitual de la agresión es la dominación del otro y la victoria se asegura por medio de la humillación y la degradación.

La Comunicación pasiva: Se caracteriza por no respetar los derechos propios, puesto que no expresa abiertamente sus sentimientos, pensamientos y opiniones o los expresa de una manera derrotista, con disculpas y falta de confianza, de tal modo que los demás puedan no hacerle caso. La conducta pasiva busca apaciguar a los demás y evitar toda forma de conflicto. La persona que actúa así puede sentirse a menudo incomprendida, no tomada en cuenta, manipulada y molesta; o volverse irritable y hostil con los demás. En el lenguaje no verbal, la conducta pasiva se reconoce por un tono de voz sumiso, bajo, tímido, ansioso, culpable e inseguro; un cuerpo de hombros caídos, encogido, que quiere parecer insignificante, manos con movimientos nerviosos; y una expresión facial de mirada hacia abajo, cabeza inclinada, con rasgos de timidez y vergüenza.

En resumen.....

Pasivo

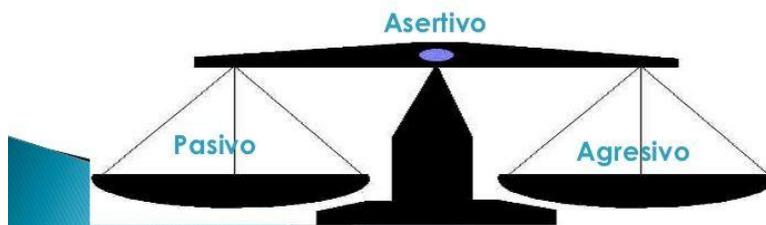
Evita hablar. Se pliega a lo que dicen los demás. No defiende sus puntos de vista.

Aserivo

Habla con efectividad y propiedad. Expone sus ideas en forma lógica y sin contradicciones. Juega al yo gano - tú ganas.

Agresivo

Ofende. Se impone por la fuerza. Juega al yo gano - tú pierdes. No escucha sugerencias



Estilos de Comunicación

ayuda-psicologica-en-linea.com

RASGOS	Asertiva	Pasiva	Agresiva
Tendencia	Guía a otros Resuelve conflictos y Delega	Sigue a otros Evita conflictos y Manipula	Controla a otros Crea conflictos e Impone
Eficacia	Cumple objetivos Motivación Adaptación Social	Logros Insuficientes Desánimo Inadecuación Social	Logros deficientes Recelo Rechazo Social
Estado Emocional	Confianza Satisfacción Entusiasmo	Temor Resignación Culpa	Ira Frustración Rencor
Conducta	Desinhibida, Honestas, Sensata y Empoderada	Inhibida, Retraída, Sumisa y Defensiva	Explosiva, Osada, Autoritaria y Ofensiva
Lenguaje	Directo, Expresa sus deseos Amable	Indirecto, Reprime sus deseos muy Amable	Imperativo, Exige lo que desea Grosero
Humor	Espontáneo, Empático, Sensible al contexto	Sarcástico, Incoherente, Se burla de sí	Cínico, Despectivo, Se burla de otros
Voz	Firme, Modulada, Expresiva	Débil, Monótona, Plana	Fuerte, Desconcertante, Áspera
Postura	Erguida, Relajada, Armoniosa	Encorvada, Endeble, Extraña	Inclinada, Tensa, Invasiva
Manos	Muestra las palmas, movimiento Suave y Acompasado	Esconde las manos, movimiento Torpe y Predecible	Muestra los puños, movimiento Enérgico e Inesperado
Mirada	Contacto visual sereno y constante	Evita el contacto visual, mira hacia abajo	Contacto visual desafiante, mira fijamente
Rostro	Expresivo, Animado, Sonriente	Poco expresivo, Parco, Gesto adusto	Muy expresivo, Huraño, Ceño fruncido

*Adaptado de Paterson (2000), Doty (1987) y otros.

ACTIVIDADES:

1. Desarrolle un diálogo para cada tipo de Comunicación.

Envíe a correo de contacto. profesora.yolanda.garcia@gmail.com o a whatsapp +56 9 77497679 o +56 9 67397030, plazo viernes 26 de junio de 2020.