ACTIVIDAD 16

FORO 2 HABLANDO EL MISMO IDIOMA

APENDER A DISTINGUIR CON EL GRUPO CUANDO UNA COMUNICACIÓN ES AGRESIVA, PASIVA Y ASERTIVA Y PRACTICARLO.

Elegí esta actividad por que considero que es sumamente importante que los alumnos conozcan los diferentes tipos de comunicación agresiva, pasiva y asertiva, por que es fundamental que la pongan en practica a la hora de relacionarse con los demás, para que así puedan expresar sus emociones, sentimientos, pensamientos, habilidades y situaciones que se presentan.

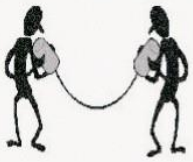
Caso 2:

Habías quedado con un amigo a cenar a las 9.00 y se presenta, sin avisar retrasaría, una media hora más tarde. No estás de buen humor, ¿cuál de conductas crees que usas más a menudo?

1. **PASIVA**. Le saludas, bastante falto de entusiasmo, le haces entrar y se sientan a la mesa.

2. **ASERTIVA**. Le saludas, y le expones claramente estos cuatro aspectos: Hechos: Hace una media hora que te espero y me preocupaba no saber nada de ti. Sentimientos: He tenido tiempo para además de preocuparme, irritarme y sentirme nervioso. Conducta concreta: Si otra vez tienes que retrasarte Consecuencias: puedes avisarme, para que no me preocupe.

3. **AGRESIVA**. ¡Llevo una hora esperando! ¿Te parece bien hacerme esto? ¿Qué te costaba llamar para avisarme? No pienso invitarte a cenar nunca más.



Caso 3:

Vas a cenar fuera, pides la comida y cuando te la traen está fría. ¿Cómo reaccionas?

1. **PASIVA.** No decir nada y lo comes aunque internamente te quejas, o se lo dices a la otra persona con quien estás cenando, y cuando te dice que se lo digas al camarero, te sientes fatal y optas por no decir nada.

2. **AGRESIVA.** Llamas al camarero en voz alta, y le dices que luego de esperar media hora, encima la comida llega fría, que eso es intolerable y que no volverás a comer allí.

3. **ASERTIVA.** Llamas al camarero y, le pides que por favor te lo caliente, mirándole a los ojos y con una sonrisa amable.

A diario nos enfrentamos con situaciones en las que podemos elegir como comportarnos. Dependiendo de nuestra conducta (asertiva, pasiva, agresiva)