

## ACTIVIDAD 16

### Foro 2: HABLANDO EL MISMO IDIOMA

**Aprender a distinguir con el grupo cuando una comunicación es agresiva, pasiva y asertiva y practicarlo.**

María Gabriela Rodríguez González

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

Empecé mencionando los tipos de comunicación: agresiva, pasiva y asertiva, les pregunté a los alumnos si las conocían, y les pedí que mencionaran algunos ejemplos, después dibujamos en el pizarrón un dragón (comunicación agresiva), una tortuga (comunicación pasiva) y el pulgar arriba (comunicación asertiva), representando cada tipo de comunicación escribí su definición y algunos ejemplos. Posteriormente los alumnos la escribieron en su libreta realizando los dibujos de cada tipo de comunicación y sus ejemplos.



Comunicación agresiva. Es cuando expresas tu enojo o frustración de forma indirecta, sin confrontar directamente la situación, sin tomar en cuenta, ni respetas las opiniones de demás. Ejemplo: "Tiene que ser lo que yo digo, tu cállate, tu no opines, o usan palabras ofensivas".



Comunicación pasiva: Evitas expresar tus opiniones o necesidades permites que otros opinen por ti, o te escondes para no opinar. Ejemplo: "Está bien, como tú quieras".



Comunicación asertiva: Expresas tus pensamientos y sentimientos de forma clara, honesta y respetuosa, y permites que las demás personas expresen sus opiniones. Ejemplo: ¿Podríamos repartir las tareas de manera más equitativa? Hablemos para llegar a un acuerdo.

En asamblea se les presentó a los estudiantes algunos ejemplos de conversaciones y se les pidió que identificaran qué tipo de comunicación se estaban utilizando (agresiva pasiva, asertiva).

Los alumnos formaron equipos de trabajo para realizar una pequeña obra de teatro con guiñoles, implementando diversas situaciones de los diferentes tipos de comunicación, presentaron su obra ante el grupo y los alumnos tenían que identificar el tipo de

comunicación, les pareció muy divertido y identificaron correctamente el tipo de comunicación de la cual se trataba.

Se les explico a los alumnos algunas habilidades asertivas que pueden aplicar en su vida diaria como son:

- ✚ Contacto visual: Mantener un contacto visual adecuado para mostrar seguridad y confianza.
- ✚ Lenguaje Corporal: Mantener una postura abierta y relajada comunica seguridad.
- ✚ Tono de Voz: Debe de hablar con un tono de voz calmado y firme.

Se les menciono a los alumnos algunos consejos para que los pongan en práctica en la comunicación asertiva:

- ✓ Tienes derecho a expresar tu opinión y tus necesidades.
- ✓ Busca soluciones, práctica la asertividad.
- ✓ Si te cuesta expresar tus sentimientos, busca ayuda de alguien en quien tu confíes.
- ✓ Pon en práctica la escucha activa.
- ✓ Se empático. Ponte en los zapatos de los demás.

La comunicación asertiva es sumamente importante en nuestro día a día y por lo tanto debemos de ponerla en practica para tener una buena armonía.

Considero que esta actividad les agrado mucho a los estudiantes pues lograron identificar cada tipo de comunicación y así poner en practica la comunicación asertiva para resolver cualquier situación que se les presente.

regresar una comunicación que resulta adecuada que existe en la actividad y con

