

A woman with her hair in a bun, wearing a white robe, is meditating in a garden of cherry blossoms. She is sitting on a wooden stump. The background is a soft, ethereal scene with falling petals and blossoming branches.

# GUÍA DIDÁCTICA

DESARROLLANDO HABILIDADES PARA LA VIDA

## COMUNICACIÓN ASERTIVA





# ÍNDICE

**01** INSTRUCCIONES

**02** INTRODUCCIÓN

**03** TÉCNICAS

**04** ACTIVIDAD

➔ REFERENCIAS

# INSTRUCCIONES

Este trabajo se ha diseñado como una pequeña guía que te permitirá comprender y desarrollar una habilidad para la vida: la comunicación asertiva. Este recurso didáctico tiene un diseño muy simple: solo haz clic o Tab en los botones para dirigirte a las diversas secciones o para abrir los enlaces vinculados. Haz clic o Tab en el icono de “home” para regresar al índice.

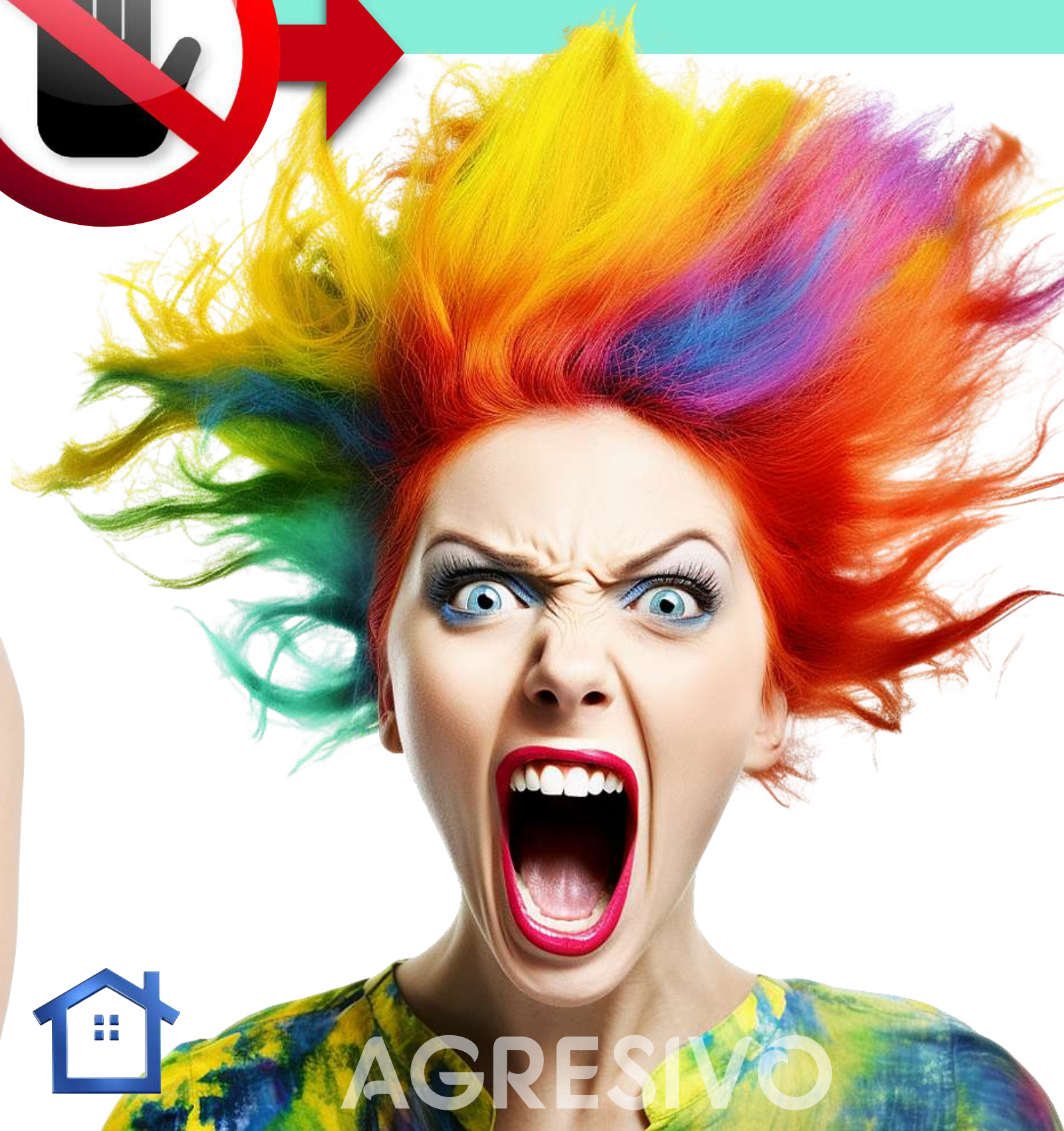


# COMUNICACIÓN ASERTIVA

# EMPLEA DEPA



PASIVO



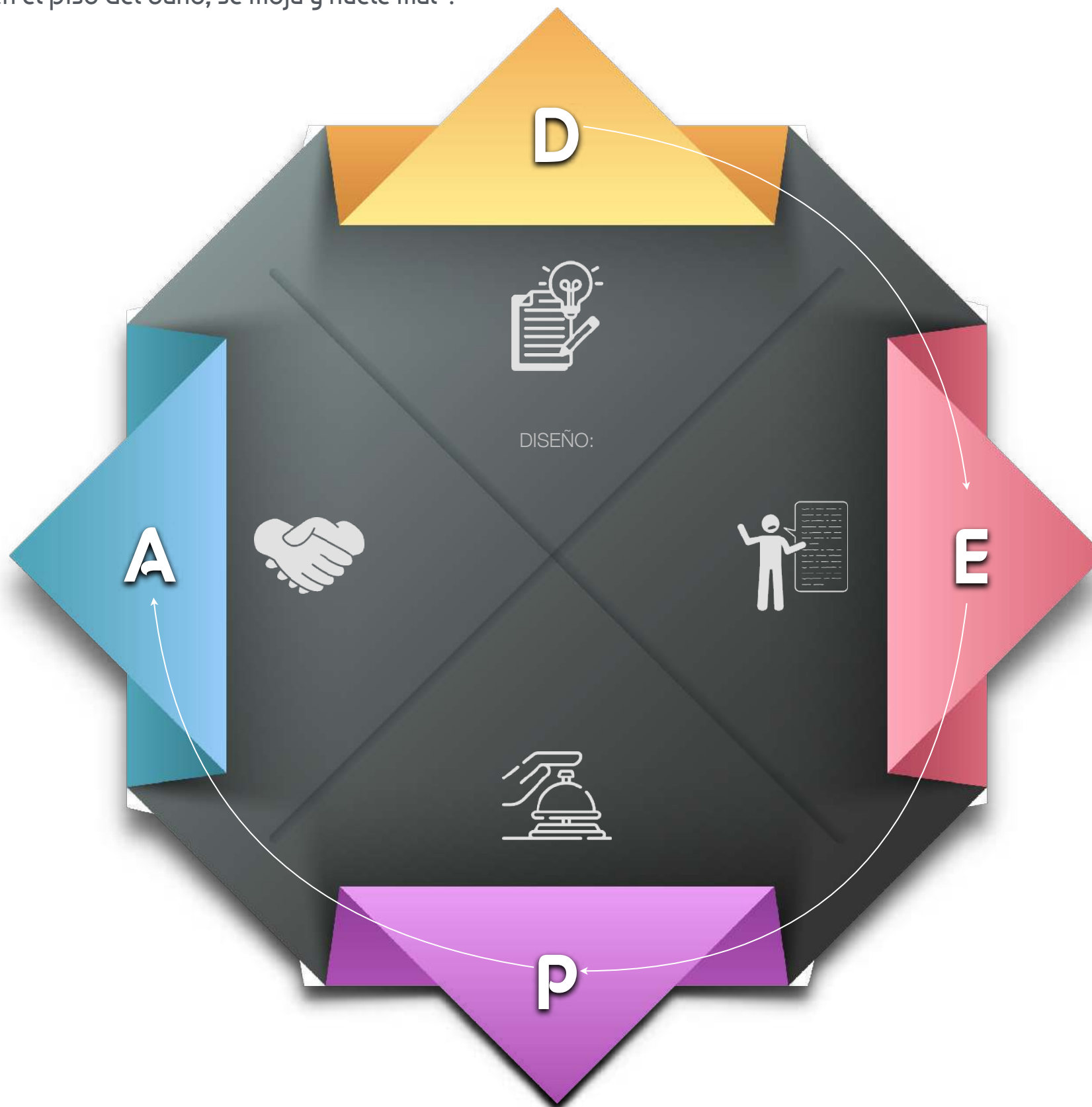
AGRESIVO

## 1 Describir

Decirle a una persona: “No me gusta cómo eres” es inespecífico y general, es necesario transmitir un mensaje claro y preciso que le permita a la otra parte reconocer aquello que nos causa malestar o incomodidad. Un mensaje puntual que señala los aspectos que provocan nuestro malestar permite una comunicación eficaz; un mensaje claro podría ser el siguiente: “Es muy frecuente que dejes ropa en el piso del baño, se moja y huele mal”.

## 4 Agradecer

Si se percibe un cambio, es muy importante reforzar el comportamiento con frases puntuales y directas, como: “Agradezco haber tomado en cuenta mi petición, me hace sentir bien y fortalece nuestra relación”.



## 2 Expresar

Es importante indicar a la persona involucrada la forma en cómo nos hace sentir la situación y las emociones negativas que nos genera, sin juzgar ni acusar; de ese modo, se puede estimular la empatía del otro y dar lugar a un intercambio que permita construir una solución consensuada al problema planteado.

## 3 Pedir

Establecidas las condiciones previas, se puede ofrecer una alternativa que dé pauta a un cambio concreto y operativo de la conducta; es muy importante que la propuesta se pueda llevar a cabo. Por ejemplo: “Me causa molestia ver ropa mojada y tirada en el piso después de que te bañas, me agradecería mucho sentir tu apoyo llevándola al lugar que corresponde”.



# COMUNICACIÓN ASERTIVA

## ESTRATEGIA DEL DISCO RAYADO

Esta técnica permite enfrentar de una manera asertiva una situación donde una persona trata de convencer o imponer su idea a otra persona en forma obstinada e insistente. Lo que se pretende con esta estrategia es conseguir mantener una actitud serena y tranquila, repitiendo nuestra postura ante la insistencia del otro, es decir, como en un disco rayado, repetir una y otra vez nuestra posición, pero siempre en un tono asertivo. Algunas consideraciones al practicar la técnica son:

- ◆ Expresa tu posición en un tono amable y tranquilo, siempre procura ser respetuoso.
- ◆ Repite tu postura sobre lo que acontece con palabras precisas, evitando ambigüedades.
- ◆ No te enganches con la emoción negativa de la otra persona, puedes seguir siendo firme sin necesidad de ser agresivo.
- ◆ Presta atención a lo que la otra parte expresa con una escucha activa.
- ◆ En caso necesario, puedes escalar la respuesta asertiva al punto de solicitar suspender la plática, dado que no es productivo continuar con la misma discusión.

### EL AMIGO QUE INSISTE



## PROPÓSITO:

Desarrollar habilidades para la vida, aplicando técnicas de comunicación asertiva en situaciones de la vida real.

## INDICACIONES:

1. Conformar equipos de 5 a 6 integrantes.
2. Cada uno de los integrantes deberá plantear una situación que le haya acontecido en la vida real, en donde se haya visto impedido, por cualquier circunstancia, para actuar de forma asertiva y resolver el problema que se le presentó. Se pone un ejemplo para ilustrar y estimular la imaginación del equipo:
  - “Trabajé muy duro en un proyecto de investigación que seguramente se llevará un 10 por la calidad de la estructura y contenido. La profesora indicó que se podía entregar en forma individual o en pareja. Un día antes de la entrega me llama mi mejor amiga diciéndome que se le pasó hacer el trabajo, pero necesita entregarlo para no presentar el examen final de la materia. Me pide que le haga ‘paro’ y que la anote en la portada del trabajo. Eso me causa gran indignación, además de enojo, porque fue un trabajo muy arduo de más de 3 semanas y no se me hace justo que sin haber hecho nada obtenga una calificación. Además de que considero que las cuestiones de amistad deben estar completamente separadas de los aspectos académicos”.
3. Se darán 3 minutos para que cada uno de los integrantes proponga una situación de conflicto asertivo que considere no resolvió adecuadamente. Una vez que terminen, el equipo seleccionará las 2 experiencias que considera más relevantes y llevará a cabo una discusión para definir con cuál de las 2 estrategias revisadas: DEPI o disco rayado, podría manejarse en forma exitosa cada uno de los problemas seleccionados.
4. Cada uno de los equipos tendrá 5 minutos para exponer frente al grupo las 2 situaciones de conflicto y cómo usaría las técnicas de comunicación asertiva para enfrentarlas con éxito.
5. Al final, se dedicarán 10 minutos en una plenaria grupal guiada por el docente para fortalecer el uso de la comunicación asertiva como una de las habilidades para la vida que pueden emplear en la consolidación de su desarrollo personal y el mejoramiento de las relaciones de su entorno personal.



## ACTIVIDADES A REALIZAR

Aplicando la asertividad en situaciones del ámbito escolar.



# REFERENCIAS

- Goyá, M. (s. f.). Cuaderno de asertividad II. Amazon S3. Recuperado 20 de junio de 2024, de [https://s3.amazonaws.com/kajabi-storefronts-production/file-uploads/sites/2147521492/themes/2148688975/downloads/bf8bd0d-c038-77b-64e5-01011d20f6a1\\_Cuaderno\\_Asertividad\\_II.pdf](https://s3.amazonaws.com/kajabi-storefronts-production/file-uploads/sites/2147521492/themes/2148688975/downloads/bf8bd0d-c038-77b-64e5-01011d20f6a1_Cuaderno_Asertividad_II.pdf)
- ¿Qué es la técnica del disco rayado? (2023, abril 20). PsicoDigital. <https://psicodigital.com/psicologia/psicologia-social-y-relaciones-personales/que-es-la-tecnica-del-disco-rayado/>
- García, M. (2013, agosto 9). DEPA Y DEPCA: técnicas de comunicación asertiva. 2miradas. <https://2miradas.es/blog/depa-tecnica-comunicacion-asertiva/>



DISEÑO: RBP



Todas las imágenes usadas en este documento se encuentran debidamente licenciadas, a menos que al calce de la imagen se indique lo contrario. Para cualquier información contactarse al correo: [tutores@outlook.com](mailto:tutores@outlook.com)