



Eje 1: La comunicación Asertiva, un aporte a la convivencia familiar

DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN

COLEGIO ST PAUL'S
SCHOOL



Es fundamental saber que ...
es imposible no comunicar cuando se está con
otros.

Recuerda que comunicas con
las palabras, gestos del cuerpo
o la cara, la distancia que
mantenemos con quien estamos, el volumen
de nuestra voz etc.



- ✓ Existen 3 **estilos de comunicación** que usamos en distintos momentos de nuestro día, y a lo largo de la vida.



Estilos de comunicación

Sumiso

Agresivo

Asertivo

1.- Estilo Sumiso:

- Respeto demasiado a los demás, pero poco a sí mismo. Habla con voz baja e insegura.
- Prefiere agradar y siente que molesta a los otros con su opinión o sus pensamientos.
- Por esto, prefiere decir: “Hagamos lo que tú quieras, no me importa”.
- Le cuesta mucho decir que no y se esconde cuando ve un problema.



No diga “SÍ”
cuando
quiera decir
“NO”



2.- Estilo Agresivo:

- *Expone sus ideas e intereses sin considerar a las demás personas.*
- *Habla con voz fuerte e inflexible, a veces con insultos y amenazas.*
- *Se muestra dominante y pareciera que “ruge” cuando habla.*

Este estilo genera distancia (miedo o desagrado) en las demás personas...



3.- Estilo Asertivo: se aprende practicando...

- ✓ Muestra seguridad en sí mismo/a, habla fluidamente y con el cuerpo relajado.
- ✓ Es capaz de decir que no y hablar claramente sobre lo que le molesta.
- ✓ Expresa directamente y es capaz de darse a entender.
- ✓ Se conoce y se valora a sí mismo/a.



- ✓ Conoce sus derechos y respeta los de los otros.

Al principio nos puede costar pero podemos desarrollarlo ino se olviden y anímense !

Estos estilos nos permiten expresar nuestras propias necesidades y conocer las de los demás.



El estilo asertivo favorece una adecuada comunicación y por lo tanto, una mejor convivencia, es por esto que los invitamos a practicarlo en casa, en este tiempo de cuarentena.



Veamos este video...

<https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk>

¿Qué se habrán dicho el conejo y el mapache? ¿Buscaron solución al problema? ¿Cómo lo lograron?

Reflexionemos ... a veces somos como el oso gruñón o como el alce
¿cómo se sentirán los demás?

¿Cómo podemos imitar al Mapache
y al Conejo en la casa, con la familia?
¿y en el colegio?

