

## GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA: 12

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO PAGINAS: \_\_\_\_\_

ASIGNATURA: \_\_\_ORIENTACION\_\_\_

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO: 7° año básico LETRA: A- B - C FECHA: \_\_\_\_\_

### Unidad 2: BIENESTAR Y AUTOCUIDADO

OA 3 Identificar situaciones que puedan exponer a las y los adolescentes al consumo de sustancias nocivas para el organismo, conductas sexuales riesgosas, conductas violentas, entre otras problemáticas.

# LA ASERTIVIDAD

EN ESTA GUIA EDUCATIVA VAMOS  
ANALIZAR LAS VENTAJAS DE LA  
COMUNICACIÓN ASERTIVA



INICIO ACTIVIDAD: Observa las imágenes, lee atentamente y responde.

1.- Marca con una X las condiciones que debe tener una persona para comunicarse de manera asertiva

\_\_\_\_\_ Debe conocerse y ser valiente para expresarlo frente a otros

\_\_\_\_\_ Debe asumir un rol pasivo para evitar los conflictos.

\_\_\_\_\_ Debe asumir un rol indirecto o evasivo para evitar situaciones de riesgo.

*Asertividad es la capacidad de defender los derechos personales, expresando los sentimientos y pensamientos de manera directa, honesta y apropiada, sin pasar por sobre los derechos de los demás.*

DESARROLLO.ACTIVIDAD Hay muchas maneras de comunicarse con los demás y a menudo uno adopta algún rol, para ser más explicativo lo analizamos a través de un ejemplo

- a) el de pasivo; Tiene un rol sumiso, se pliega a lo que dicen los demás
- b) el agresivo, ofende y se impone por la fuerza, juego al yo gano tú pierdes.
- c) el indirecto, evade evita el conflicto, baja el perfil, cambia de tema.
- d) el asertivo. Expone con honestidad lo que siente y piensa no es agresivo.

“Pablo y Marcela son hermanos y se llevan muy bien. Su mamá trabaja todo el día fuera de la casa. Habitualmente, Marcela sirve el almuerzo. Hoy ella no se siente bien y no tiene ganas de calentar la comida y poner la mesa. PABLO se dirige a su hermana “Marcela tengo hambre. ¿Es la 1:30 No hay almuerzo?” Marcela responde asumiendo los cuatro roles:

INSTRUCCIONES

- 1.- Lee las respuestas de Marcela y escribe el nombre de cada rol en la fila según corresponda
- 2.- Escribe un ejemplo o respuesta de Pablo asumiendo los diferentes roles según corresponda.

ROL	ROL	ROL	ROL
<p>Marcela en el rol de víctima, suspira profundamente, se queja y dice:            “Ya voy. Total, aunque yo me sienta mal, igual tengo que servirte el almuerzo”.</p>	<p>Marcela, contesta de muy mal humor:            ¿Qué te has creído? Yo no soy tu esclava. A caso tienes las manos crespas?</p>	<p>Marcela le dice cariñosamente:            Sabes Pablo, hoy me siento mal. Me gustaría que tú te calentaras la comida.</p>	<p>Marcela, cambia de tema y dice:            ¿Almuerzo? No sé, yo creo que hace demasiado calor para calentar la comida y además no estabas a régimen?</p>
<p>Respuesta de Pablo</p>	<p>Respuesta de Pablo</p>	<p>Respuesta de Pablo</p>	<p>Respuesta de Pablo</p>

CIERRE Concluye ¿Qué ventajas tiene comunicarse de manera asertiva?





2.-Ahora te toca a ti, describe una situación de riesgo en las que reaccionaste de una manera y luego te arrepentiste, explica que consecuencias tuvo tu reacción.

3.- Menciona tres ventajas de desarrollar la capacidad de Autocontrol

1.- \_\_\_\_\_



2.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

***Muchas veces las personas toman decisiones guiadas por un impulso, sin detenerse a pensar qué es lo más adecuados. Entonces se arrepienten de haber actuado así Pero tan importante como tomar la decisión más acertada, es aprender de nuestros errores pasados para poder corregirlos en el futuro.***

4.-CIERRE ACTIVIDAD ¿Qué técnica utilizas para manejar tu autocontrol? Averigua en que consiste la Técnica de la Tortuga.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL  
CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: sara.contrerasch@colegio-mineralelteniente.cl

