

COMUNICACION Y EMPATIA.

Se exactamente
como te sientes



Colegio
San Juan Bosco
SALESIANOS DE DON BOSCO - TULLÁ

COMUNICACIÓN Y EMPATIA

1. Expresa tus emociones (adivina la emoción)

2. Comunicación Asertiva

¿Por qué es importante comunicarnos asertivamente?



Consejos para ser asertivos

Escuchar: No sólo consiste en oír lo que se dice, implica poner atención a la forma en que se dice, a lo que no se dice.

Empatía: Aprender a ponerse en el lugar del otro.

Respeto: significa valorar a los demás y tolerar la diferencia.

Autoestima: Está relacionado con querernos y respetarnos a nosotros mismos.

Comunicación: Transmitir información e intercambiar ideas.

Emoción: Aprender a reconocer e identificar lo que sentimos y a expresarlo



Estilos de comunicación

Pasiva: Tiende a ser tímida, y a tener dificultad en expresar opiniones e ideas. permanecen en silencio por temor a ser rechazadas.



Agresiva: Solo ve sus derechos, pero no el de los demás, imponen su opinión y sentimientos e ideas, tratan mal a los demás para darle valor lo que piensan, son egoísta. Se comunican insultando, amenazando y agrediendo.

Asertiva: Expresar de manera adecuada y directa su punto de vista, con respeto, sin ánimo de ofender.

Juego de la asertividad

Dragón (Estilo agresivo). El dragón suelta fuego por la boca cuando habla.



Tortuga (Estilo pasivo): La tortuga se esconde en su caparazón cuando le decimos algo.

Persona (Estilo Asertivo): Las personas podemos decir lo que nos molesta sin hacer daño a los demás.

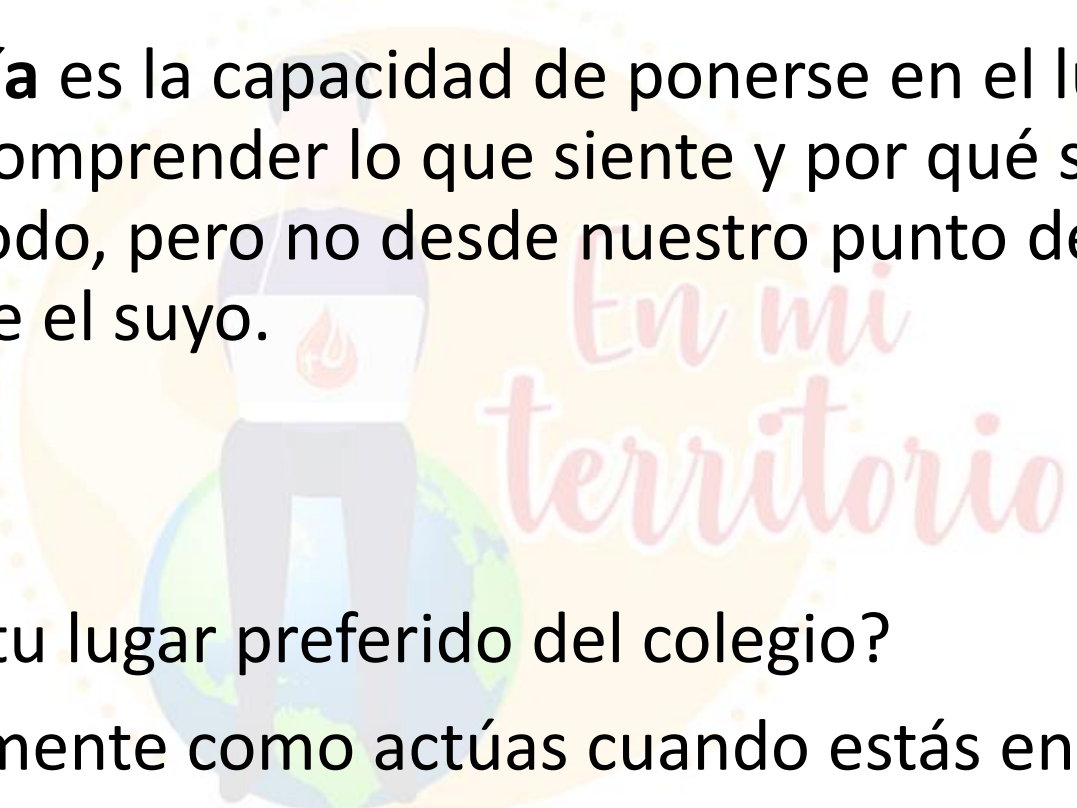


FICHA TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA. Señala con una cruz el estilo que concuerda con la frase. Algunas frases pueden concordar en más de un estilo.

	TORTUGA (PASIVO)	DRAGÓN (AGRESIVO)	PERSONA (ASERTIVO)
No le importan las opiniones de los demás.			
No sabe decir que no.			
Escucha a los demás con respeto.			
Dice sus opiniones respetando a los demás.			
Se deja influenciar.			
No le importa hacer daño a los demás.			
Puede insultar, amenazar y humillar.			
No tiene miedo de decir lo que piensa.			
Le asusta lo que los demás puedan pensar.			
Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable.			
Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás.			
Actúa con seguridad y firmeza.			
Raramente hace lo que quiere.			
Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión.			
Trata de manipular a los otros.			
Suelen ser inseguros.			
Nunca deciden en un grupo.			
Imponen sus opiniones y sus decisiones.			
Escucha y acepta otras opiniones.			
Consigue que los demás le tengan miedo.			
Consigue que los demás le respeten y escuchen.			
Los demás no le tienen en cuenta.			

Empatía

- La **empatía** es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de comprender lo que siente y por qué se siente de ese modo, pero no desde nuestro punto de vista, sino desde el suyo.
- **Socializar.**
- ¿Cuál es tu lugar preferido del colegio?
- ¿Generalmente como actúas cuando estás enojado?
- ¿Qué te hace feliz?
- ¿Qué cosas buenas crees que tienes y cuales debes mejorar?
- ¿Qué haces bien? O ¿qué te gusta hacer?



¿Cómo me siento?

- Escriban algún problema o dificultad por la que estén pasando, en una hoja de papel.
- Depositen la hoja en una de las cajas.
- Luego, escojan una caja diferente a la que usaron para depositar la hoja, y escojan al azar una hoja de otro compañero.
- Escriban una posible solución al problema de su compañero.
- Socialicen lo que escribieron.



DIVIERTETE



COMPARTE

APRENDE



DISFRUTA DE TU
CONVIVENCIA



Colegio
San Juan Bosco
SALESIANOS DE DON BOSCO - TULLÁ