



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N.º 7  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Julio de 2020



*Quédate en casa*

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

Habilidad General: COMUNICACIÓN POSITIVA

Habilidad Específica: ASERTIVIDAD

GRADOS: 10º.

**AGRESIVO, PASIVO O ASERTIVO**

(Diferenciar entre respuestas agresivas, pasivas o asertivas ante situaciones difíciles .)

**Primero recordemos:**

**Respuestas agresivas:** Decimos lo que queremos o no queremos pero este tipo de respuestas maltratan, ofenden, insultan o agreden de forma verbal, a la otra u otras personas.

**Respuestas pasivas:** No decimos nada, solo hacemos lo que los otros quieren.

**Respuestas asertivas:** De forma firme y segura decimos lo que pensamos, sentimos y/o queremos que haga o deje de hacer la otra persona, sin maltratar ni agredir.

**TRES ESTILOS BÁSICOS DE COMUNICACIÓN:**



Passive



Assertive



Aggressive



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N.º 7**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Julio de 2020**



A continuación, lee la siguiente historia e identifica las respuestas agresivas y asertivas, señala o subraya la parte dónde aparecen y el nombre de la persona que las dice:

**QUÉ HAGO EN NOMBRE DEL AMOR?**

Adriana y Diego están saliendo desde hace muy poco y a ella realmente le gusta él. Por eso, cuando Diego la invitó a una fiesta en la casa de un amigo el sábado por la noche, ella estaba tan emocionada que ya quería que ese día llegara. Cuando el sábado finalmente llegó, se demoró como tres horas en arreglarse y se probó varias cosas con su amiga Melisa, hasta decidir qué se iba a poner. Adriana y Melisa fueron a la fiesta para encontrarse con Diego y sus amigos, pero cuando llegaron a la fiesta, algo andaba mal. Aparte de Diego, no conocían a nadie y mucha gente en la fiesta parecía estar drogada.

Después de un rato, dos amigos de Diego, José y Pedro, se acercaron y se sentaron con Diego, Adriana y Melisa en la sala de la casa. Pedro sacó un polvo que ni Adriana ni Melisa habían visto antes—no era ninguna de las drogas de las que habían escuchado hablar—y Diego y Pedro comenzaron a enrollar el polvo, fumarlo y pasárselo a los demás. Adriana dijo: “No, gracias” cuando le tocó el turno a ella, pero a Diego no le gustó eso. “Vamos”, dijo él, “Sólo pruébalo. Te va a gustar. Confía en mí”. Pero Adriana no consumía drogas y no tenía idea de lo que era esto. Miró a Melisa, quien frunció el ceño y movió la cabeza. “Es polvo mágico”, dijo Pedro. “Todo el mundo en la fiesta está fumándolo”, dijo Diego. Luego él dijo: “Adriana, me gustas mucho. Ahora solo pruébalo.”

“¡Eso es estúpido!”, interrumpió Melisa. Saltó de su sitio, trató de agarrar la mano de Adriana y al voltear a donde estaba Diego le dijo: “¡Qué te pasa! Estás tratando de que Adriana fume esta droga y ella no quiere. ¡Adriana debería terminar contigo, idiota!”. Diego se paró; se le veía muy molesto. “Eres una chica estúpida y aburrida, Melisa. Mejor cállate o haré que te calles la boca” y le dijo a Adriana: “¡Solamente hazlo! No le hagas caso a tu amiga.” Adriana estaba muy afectada y no sabía qué hacer.

El otro amigo de Diego, José, que no se había metido en la discusión, se paró y dijo: “Relájense todos. Adriana puede decidir qué quiere hacer. Yo no he fumado nada del polvo mágico esta noche y no me han presionado para que lo haga. Adriana, ¿qué quieres hacer?”.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N.º 7  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Julio de 2020



## MIS RESPUESTAS ASERTIVAS

Escribe acerca de una experiencia personal que haya involucrado presión negativa por parte de tus pares. Si te resulta difícil pensar en una experiencia propia, escribe sobre una que sepas que un miembro de familia, amigo o pareja romántica haya tenido, o acerca de una experiencia que hayas conocido a través de los medios de comunicación populares (libros, televisión o películas). Luego escribe una respuesta agresiva, otra pasiva y otra asertiva.

La situación:

---

---

---

---

Una respuesta **agresiva** a esta situación podría ser...

---

---

---

---

Una respuesta **pasiva** a esta situación podría ser...

---

---

---

---

Una respuesta **asertiva** a esta situación podría ser...

---

---

---

---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N.º. 7  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Julio de 2020



## ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

Suele definirse como un **comportamiento comunicacional maduro** en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos.

Es una **forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar**, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

- ✓ **Pasividad o no-asertividad.** Es aquel estilo de comunicación distinto de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades dando un valor superior a las de los demás.
- ✓ **Agresividad.** Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, caracterizándose por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás.
- ✓ **Asertividad.** Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, planteando con seguridad y confianza lo que se quiere, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos de forma directa, abierta y honesta.

NO DIGAS **SI**  
cuando  
Quieres **DECIR**  
**NO**

*La **asertividad** permite decir lo que uno piensa y actuar en consecuencia, haciendo lo que se considera más apropiado para uno mismo, defendiendo los propios derechos, intereses o necesidades sin agredir u ofender a nadie, ni permitir ser agredido u ofendido y evitando situaciones que causen ansiedad.*



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N°.6  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Julio de 2020



*Quédate en casa*

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>HÁBITO: 2</b>               | <b>COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE</b>  |
| <b>PREGUNTA</b>                | ¿Cuáles son los sueños o metas que me impulsan?   |
| <b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b> | Construir el enunciado de misión personal que condense las metas y sueños de los estudiantes centrado en los valores o principios que le dan fundamento a su ser y a su hacer.  |
| <b>TIPO DE ACTIVIDAD</b>       | Individual / grupal familiar  |
| <b>FUENTE</b>                  | Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Sean Covey.1998  |
| <b>TIEMPO DE LA ACTIVIDAD</b>  | 1 hora  |
| <b>CONCEPTOS, DEFINICIONES</b> | <p><b>Comenzar con un fin en mente</b> hace posible que nuestra vida tenga razón de ser, pues la creación de una visión de lo que queremos lograr permite que nuestras acciones estén dirigidas a lo que verdaderamente es significativo en nuestras vidas.</p> <p><b>Comenzar con un fin en mente</b> significa saber adónde se está yendo, de modo que se pueda comprender mejor dónde se está, y dar siempre los pasos adecuados en la dirección correcta. Se basa en el principio de que <b>todas las cosas se crean dos veces</b>. Siempre hay primero una creación mental y luego una física. Pensemos, por ejemplo, en la construcción de un hogar. Uno lo “crea” con todos sus detalles incluso antes de poner la primera piedra. Después se traza el plano y se elabora el proyecto de construcción. Todo esto antes de trabajar sobre el terreno.</p> |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N°.6  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Julio de 2020



INTRODUCCIÓN

COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE.

**Enunciados de misión:**

En la vida cumplimos diferentes roles, padres madres hermanos, hermanas, amiga amigo, pareja, estudiante, empleado etc. Cada uno de estos papeles son importantes y para cada uno deseamos obtener los mejores resultados y construir relaciones plenas. Sin embargo, comenzar con un fin significa, enfocar estos roles con los principios y valores que cada uno considera fundamentales para su vida. Significa ser responsables de la propia y primera creación (mental) para poder materializarla (segunda creación).

También significa empezar cada día teniendo esos valores firmemente presentes. Entonces cuando aparezcan problemas o desafíos se podrán tomar decisiones basándonos en esos valores, actuar con integridad, podemos ser verdaderamente proactivos porque nuestros valores ya están definidos.

El modo más efectivo de comenzar con un fin en mente consiste en elaborar un enunciado de la misión (o filosofía) personal. Se centra en lo que se quiere ser (carácter) y hacer (aportaciones y logros), y en los valores o principios que dan fundamento al ser y al hacer.

**ACTIVIDAD:**

1. Escribir la siguiente frase en el CUADERNO DE ETICA: "Lo que está delante de nosotros y lo que está detrás es poco importante comparado con lo que reside en nuestro interior ".Establece con la familia y algunos compañeros con quienes puedas conectarte un dialogo respecto al significado de la frase y la relación con el Hábito2.
2. Explica brevemente el hábito 2: **comenzar con un fin en la mente**.
3. Cada estudiante utiliza el cuadro con los enunciados de misión para que lo llene y describa las acciones y actitudes que permiten lograr o entorpecer sus propósitos.
4. Socializa con tu familia algunos enunciados de misión que construiste.
5. Los Invitamos para que escriban un enunciado de misión personal (general) que incluya los anteriores.

Socializar los enunciados de misión personal con la familia y compañeros.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.6**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Julio de 2020**



**EVALUACION:**

- Participación en las actividades de socialización.
- Realización de los enunciados de misión

**ENUNCIADOS DE MI MISIÓN**

| <b>ROLES</b>              | <b>Enunciado de Misión</b> | <b>Actitudes y comportamientos que me permiten alcanzarlo</b> | <b>Actitudes y comportamientos que me dificultan alcanzarlo</b> |
|---------------------------|----------------------------|---|---|
| Familia                   |                            |   |   |
| Amigos                    |                            |   |   |
| Académico (estudiante)    |                            |   |   |
| Pareja                    |                            |   |   |
| Misión personal (general) |                            |   |   |





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.6**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Julio de 2020**



**EMPIEZA CON UN FIN EN LA MENTE...**



**¿Qué te dice la imagen?**

---

---

---

---

---

➤ **Con un dibujo representa TU FIN EN LA MENTE... COMPARTELO ...**