

**Jueves
28
de Octubre**

Primero de Secundaria Formación Cívica y Ética

Decido de manera asertiva

Aprendizaje esperado: *Construye una postura asertiva y crítica ante la influencia de personas y grupos como una condición para fortalecer su autonomía.*

Énfasis: *Construir y desarrollar una postura crítica y asertiva.*

¿Qué vamos a aprender?

Definirás qué es *la asertividad* y analizarás cómo construir una postura asertiva para tomar decisiones.

¿Qué hacemos?

A lo largo de la vida, cada individuo va forjando su personalidad y va identificándose con ciertos grupos o personas que piensan igual y tienen formas similares de ver el mundo.

Seguramente ya has identificado los grupos a los que perteneces. Cada uno ejerce una influencia en tu forma de ser, pensar y actuar, pero has pensado:

- ¿Qué relación tiene eso con la asertividad?
- ¿Qué es la asertividad?

- ¿Cómo construir una postura asertiva?

Antes de establecer la relación entre los grupos de influencia y la asertividad, realiza la siguiente actividad.

Dibújate o escribe tu nombre al centro de una hoja en blanco. Realiza cuatro ramificaciones y al final de cada una anota un grupo al que pertenezcas.

Pueden ser tus amigas o amigos, tu familia, tus vecinos o las personas del lugar donde vives. Estos son ejemplos muy generales, pero puedes escribirlos tan específicos como gustes y pueden ser diferentes a los mencionados.

Como por ejemplo un chico llamado Francisco puso en el centro su nombre y en los círculos fue colocando los siguientes grupos: en el primer círculo incluyó a sus padres y su hermana, en el segundo círculo a sus amigos de la escuela pues considera que tienen muchas afinidades con relación a las materias que revisan, en el tercer círculo puso a sus vecinos, pues se conocen desde pequeños, que aunque tienen gustos e intereses diferentes, con ellos puede tener una perspectiva distinta de las cosas y con ello una gama de posibilidades, que al momento de tomar decisiones, puede ver las cosas no solo desde una única visión. Finalmente, en el cuarto círculo puso a sus compañeros de atletismo. La perseverancia que los caracteriza es una buena influencia al momento de tomar decisiones.

En tu caso, debes reflexionar sobre la manera en la que los grupos que elegiste, ejercen una influencia en ti. ¿Por qué consideras que han intervenido positivamente en tus decisiones?

Es necesario que pienses que la influencia de las personas o los grupos es algo en lo que tú también decides. Puede que, al aceptar dicha influencia, ésta te afecte de forma positiva o negativa. Por ejemplo, Francisco comentó sobre el equipo de atletismo del que forma parte, si algunos de sus miembros no fueran perseverantes o no sintieran pasión por el deporte, ¿serían una influencia positiva para Francisco? Es claro que no.

Lo anterior no significa que Francisco deba rechazarlos, sino que es necesario que identifique que pueden llegar a ser una influencia negativa y ser cauteloso al momento de considerar su perspectiva en la toma de decisiones.

A partir del ejemplo anterior, ¿consideras que los grupos a los que perteneces o un miembro de ellos, de alguna forma, han intervenido en tus decisiones?

En los siguientes videos escucharás a dos adolescentes como tú, quienes dieron respuesta a esa pregunta.

1. <https://youtu.be/jy1c1PInn2Y>
2. <https://youtu.be/LyOZYmPS57I>

Como escuchaste, hay personas que con sus consejos o con la manera en la que toman decisiones, sirven de ejemplo al momento de tomar decisiones propias. Alex enfatizó la influencia positiva de su mamá, quien le da un punto de vista, sin la intención de imponerle lo que ella piensa o quiere. Melisa compartió la manera como logra verse beneficiada en cada uno de los grupos de los que forma parte, siempre partiendo de la confianza y seguridad de que puede expresarse y ser escuchada.

Sin embargo, también existen influencias que afectan o ponen en riesgo tu bienestar y si no eres cuidadosa o cuidadoso al analizar qué hacer o cómo reaccionar ante este tipo de influencias, a pesar de que sea una persona a quien admires o aprecies, corres el riesgo de permitir que ejerza una presión para hacer algo que no deseas.

Reflexiona:

- ¿Alguna vez te has sentido presionada o presionado para hacer algo?
- ¿Has hecho alguna actividad para caerle bien a alguien o para no tener problemas, pero no era algo que tú realmente quisieras?

Aunque no lo parezca, estas situaciones son más comunes de lo que piensas. Muchas veces la presión, la vergüenza o evitar decir, negarte, hace que tomes decisiones con las que no siempre estás de acuerdo.

Revisa nuevamente el esquema que realizaste y reflexiona sobre la influencia que han tenido en tus decisiones los grupos a los que perteneces, tenlo presente durante la transmisión de los siguientes videos, que te ayudarán a comenzar a dialogar acerca del significado de la asertividad.

1. Evita la presión social niño.

PNCE

<https://www.youtube.com/watch?v=SLbyKwfER5A>

2. Evita la presión social niña.

PNCE

<https://www.youtube.com/watch?v=nqowRyJy-9E&t=6s>

Ser asertiva o asertivo significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos.

En el primer video, el adolescente que estaba siendo incitado a realizar acciones negativas, al principio, ¿respondió de manera asertiva? No lo hizo, quizá por el temor a no pertenecer a determinado grupo, pero después de reflexionar e identificar las posibles consecuencias de sus actos, dijo con firmeza que no, explicando las razones de su decisión.

Lo mismo pudiste observar en el caso de la adolescente, quien sentía miedo y sin controlar sus emociones antes de tomar una decisión, podría haber aceptado lo que solicitaba su compañero; sin embargo, al tomar un momento para respirar y pensar cuál era su mejor opción, optó por lo mejor para ella, sin dejar que otros influyeran en su decisión.

Ser asertivo también significa decir “no” claramente y mantenerlo, así como aceptar que alguien te pueda decir “no”. Se trata de hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales te coaccionan para que adoptes comportamientos que puedan poner en riesgo tu bienestar integral. Ser asertiva o asertivo también implica que, en ciertas circunstancias de presión, se procure demorar la toma de decisiones y la actuación, hasta sentirse preparado y así evitar responder por presión.

Sección *La voz de la juventud*. Lee y escucha las voces de Pedro y Luz, quienes comparten su experiencia respecto de la influencia de otros en sus decisiones.

3. https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202010/202010-RSC-5KYMZb8rFU-5.FCYE1_B1_PG2_SEM9_AUDIO1.m4a

Pedro:

Cuando desee unirme a un grupo de baile urbano, me pedían que fuera agresivo con los competidores y lo hice, cuando llegaron a solicitarme, que me peleara a golpes, estuve a punto de hacerlo, pero me arrepentí al momento por considerar que agredir a otro o que otro me agrediera, no era lo correcto y ahora sé que la decisión correcta.

¿Te ha pasado algo similar a Pedro? ¿En qué situaciones has tomado decisiones a partir de la influencia de otras personas? ¿Has tomado decisiones para agradar a otras y otros, aunque vayan en contra de lo que quieres o piensas?

Reflexiona sobre estas preguntas y, al concluir el programa, escribe tus respuestas en el cuaderno. Intenta ser honesta u honesto contigo mismo, es información que ayudará a tu crecimiento personal.

4. https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202010/202010-RSC-4oo7Bz3mfH-6.FCYE1_B1_PG2_SEM9_AUDIO2.m4a

Luz:

En casa no me permitían salir después de las ocho de la noche y mis amigas de la escuela, organizaban fiestas cada fin de semana que empezaban justo a las ocho. Una ocasión, me pidieron que me saliera a escondidas y lo hice. Al regresar caminando en la madrugada una patrulla nos detuvo y querían acusar a nuestros padres de no cuidar de nuestra integridad al permitirnos andar solos en la madrugada, pero yo fui la que no cuide de mi misma, al tomar decisiones basándome en influencias negativas.

¿La decisión que tomó Luz sólo la afectó a ella? ¿Has tomado decisiones que afectan a otras u otros?

Piensa en tus respuestas y agrégalas junto a lo que escribas, respecto del audio de Pedro.

Hay ocasiones en las que miembros de grupos cercanos, como las y los compañeros de la escuela, incitan a realizar acciones que podrían afectarte o ponerte en una situación de riesgo, tales como fumar o consumir bebidas alcohólicas, entre otras; ante ellas hay varias alternativas para decidir, por un lado las relacionadas con hacer todo lo que solicitan para evitar contradecir al grupo; por otro, el reaccionar de manera violenta negándote a hacer algo que no deseas; o bien, argumentar por qué no lo harías y expresar que el negarte no tiene por qué afectar la pertenencia al grupo.

Revisa más de cerca las posibles reacciones que puedes tener ante las situaciones mencionadas.

Se puede presentar una actitud pasiva al aceptar todo lo que otras y otros dicen o hacen, por miedo al rechazo y a dejar de pertenecer a determinado grupo. O mostrar una actitud violenta, que implica reaccionar de manera agresiva para negarse a llevar a cabo algo que no se desea.

O actuar de manera *asertiva*, al reaccionar de acuerdo con lo que se desea, argumentando y evitando dañar la integridad de otros.

Ejemplificando lo anterior, en la siguiente tabla que se presenta, puedes observar una situación en la que se invita a un adolescente a participar en el *juego de ruleta de besos*; en la reacción pasiva, el adolescente participa en el juego a pesar de que no desea hacerlo, pero tiene miedo a que lo rechacen y no lo vuelvan a invitar a jugar.

Diferentes reacciones ante situaciones que se presentan en los grupos de convivencia.

Ejemplo	Pasividad	Violencia	Asertividad
Participar en el juego "ruleta de besos"	Participa aún que no desee hacerlo, por miedo a que no lo vuelvan a invitar a jugar.	Agrede verbalmente a quienes lo invitan a jugar, ofendiendo a quienes sí aceptan	Expresa que no desea jugar y explica que no es un juego que sea de su agrado, por lo tanto, no se

participar en el juego. sentiría cómodo al participar.

En la segunda reacción, se niega con violencia a participar y agrade verbalmente a quienes lo invitan y a los que sí aceptan participar en el juego.

Finalmente, en la reacción asertiva, el adolescente es firme al expresar que no desea jugar y explica que no es un juego que sea de su agrado.

¿Cuál consideras que es la reacción adecuada?

Es importante aprender a decir que no, cuando no deseas hacer o decir algo que otros te piden, pero también es importante hacerlo de una manera asertiva, sin dañar la integridad de otras personas.

Pero, ¿cómo puedes comunicarte con otros de manera asertiva?

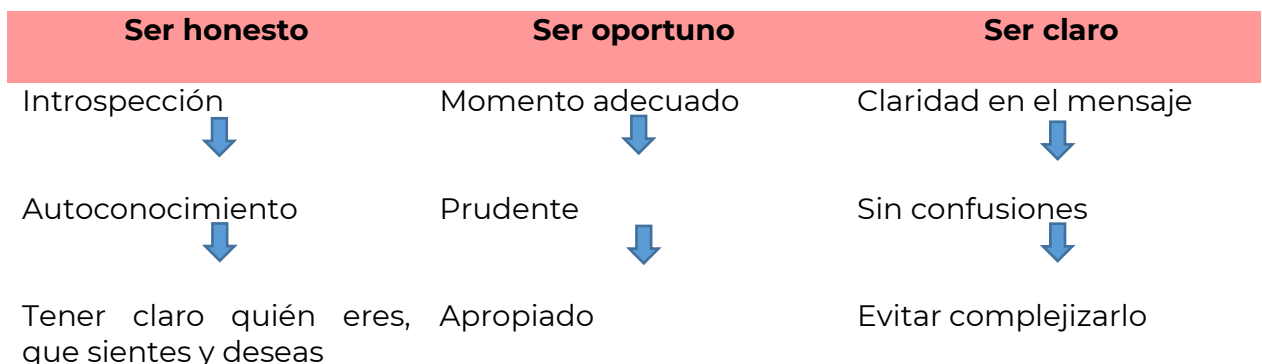
Excelente pregunta. La comunicación asertiva implica:

Ser honesta u honesto. En grados anteriores realizaste ejercicios de introspección y autoconocimiento que tenían la finalidad de que conocieras más acerca de ti mismo, lo que te gusta, aquello que no te agrada, así como las emociones que experimentas en determinada situación, para saber cómo reaccionar y qué decir sin ofender a otras u otros.

Ser oportuna u oportuno. Implica buscar el momento adecuado para entablar una conversación, procurando usar un tono prudente y apropiado al lugar y persona o personas con quienes conversas.

Ser clara o claro. Al ser honesta u honesto contigo mismo, lograrás tener claro el mensaje que deseas transmitir, evitando que sea confuso o complejo.

Comunicación Asertiva



Ser directa o directo. Al tener claridad en el mensaje, podrás transmitirlo sin rodeos, así quienes participan en la comunicación, tendrán menos dudas respecto de lo que les estás expresando.

Ser empática o empático. Para que la comunicación sea efectiva se necesita que las partes involucradas comprendan la perspectiva de las otras personas.

Ser atenta o atento. Para lograr la empatía, es indispensable escuchar y prestar atención a lo que las personas te dicen, sin interrumpir los turnos para hablar; si tienes algo que responder, espera a que sea tu turno para hablar.

Comunicación Asertiva

Ser directo	Ser empático	Ser atento
Mensaje claro	Comprender al otro	Escuchar
↓	↓	↓
Expresar sin rodeos	Ponerte en su lugar	Prestar atención
↓	↓	↓
No generar dudas	Imaginar lo que siente	Evitar interrumpir

Observa el siguiente video del 17:40 al 19:55, pon especial atención a las características de la comunicación que en él se mencionan, para que puedas relacionarlas con lo que has revisado.

5. La comunicación

<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-recurso/2277>

A partir de lo que ya has revisado sobre la comunicación asertiva y de las características que viste en el video, revisa los siguientes mensajes y transfórmalos. El diálogo se lleva a cabo entre dos amigos, al término de la clase de Formación Cívica y Ética, donde la maestra o maestro pide a los alumnos del grupo visitar una comunidad y preguntar a las personas si consideran que sus autoridades garantizan el ejercicio de sus derechos humanos.

Lee los mensajes.

Amigo 1. Ya te dije que me acompañes, y si no lo haces, le diré a la maestra que te repruebe; así que tú sabes.

Amigo 2. Pero, no me dejaste explicar, yo pues, es que no sé cómo decirte que, pues es que escuché que ese lugar es peligroso.

En una hoja o en tu cuaderno escribe cómo cambiarías los mensajes para lograr que sean acordes con la comunicación asertiva.

Por ejemplo:

Amigo 1. No quiero ir solo, te pido que me acompañes y así podemos apoyarnos ante cualquier situación que se presente.

Amigo 2. Puede ser peligroso para ambos, es mejor no ir, sugiero preguntar a la maestra si hay otro lugar en el que podamos pedir información.

¿Qué te pareció ese ajuste de mensajes?, ¿sugieres algo similar? Si no es así, no importa, hay varias alternativas para adecuar los mensajes, siempre considerando los elementos de la comunicación asertiva.

Recapitulando:

A lo largo de la sesión, has analizado diversas situaciones que implican desafíos para tomar decisiones asertivas.

Has reflexionado sobre principios como el respeto a la dignidad humana y los derechos humanos; en la importancia de realizar acciones en favor de otras personas, sin ponerte en riesgo; en controlar tus emociones para evitar situaciones que pongan en riesgo tu integridad como persona y la de las y los demás; en inducir el control de las emociones de las y los demás para tomar decisiones por medio de la comunicación asertiva; incluso, en acudir a personas adultas para contar con experiencias que te permitan poder decidir.

Cuentas ya con algunas herramientas para construir una postura asertiva ante situaciones desafiantes para la toma de decisiones. Estás lista o listo para seguir reflexionando acerca de situaciones por las que has pasado. Si tu postura no fue asertiva en ese momento, no es tarde, todavía puedes analizar de qué manera puedes dar solución a eso. En caso de que ahora estés pasando por alguna situación, seguramente podrás tomar decisiones en beneficio de todas las partes.

Recuerda, cuando tengas dudas sobre lo que otros te piden o si tratan de influir en ti, tomate un tiempo para respirar, clarificar tus ideas y construir el mensaje que deseas transmitir; incluso si tienes la posibilidad, dialógallo con alguien de tu total confianza, para que escuches otra perspectiva de la situación. De esa manera, contarás con elementos suficientes para decidir a partir de una postura asertiva.

El Reto de Hoy:

Recuerdas alguna conversación que hayas tenido en los últimos días y en la que no lograste explicar lo que sentías o pensabas; trata de transformar tus mensajes a partir

de lo que revisaste de la comunicación asertiva, escribe los ajustes que consideres necesarios, para que los tengas presentes en futuras conversaciones.

Al escribir lo que piensas puedes clarificar tus ideas, así es más sencillo que verifiques que las decisiones son asertivas, si estas siendo pasivo o reaccionando con violencia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.