

**Lunes  
29  
de noviembre**

## **Quinto de Primaria Educación Socioemocional**

*Comunicándonos clara, sencilla y  
asertivamente*

**Aprendizaje esperado:** Argumenta sus ideas y puntos de vista de una manera respetuosa y clara, y considera las ideas de los demás.

**Énfasis:** Distingue argumentos claros, respetuosos e inclusivos al plantear la resolución a un conflicto de los que no lo son.

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás una manera sencilla de argumentar ideas y puntos de vista, de una manera respetuosa y clara, considerando las ideas de los demás.

### **¿Qué hacemos?**

Recuerdas la clase en la que vimos el trabajo en equipo, “en el que no había equipo”. Aquel en el que nos relajamos para poder hablar y lograr trabajar.

Hoy vamos a ver el trabajo en equipo, aprenderás nuevas formas para mejorar la comunicación. Como la asertividad.

La asertividad es una forma de comunicación en la que defiendes tus derechos, expresas tus opiniones y haces sugerencias, respetando a los demás pero sobre todo respetando tus propias necesidades.

El ser asertivo está en un punto medio entre otras dos conductas polares: la pasividad, que consiste en permitir que otros decidan por nosotros, o que pasen por alto nuestros derechos; y por otro lado tenemos la agresividad, que se presenta cuando no somos capaces de ser objetivos y respetar las ideas de los demás.

Para entenderlo mejor vamos a hacer lo siguiente: te presentaré unas situaciones de algo que te puede pasar.

Situación 1: Estás haciendo fila en la farmacia y alguien se mete hasta adelante.

- ¿Qué haces?
- ¿Qué emoción sientes?

1. No dices ni haces nada. Sientes el coraje y también tienes la sensación de que se te atora en el pecho.

Esa es una reacción pasiva.

2. Le reclamas alzando mucho la voz.

Esa es una reacción muy agresiva y puede causar más problemas.

3. Expresas tu malestar de forma amable y preguntas las razones.

Esa es una reacción asertiva busca conocer más de la situación, invita a que los demás expresen su punto de vista.

Situación 2. Hago un trabajo en equipo pero soy el único que trabaja.

1. No digo nada y a la próxima asumo que haré otra vez todo el trabajo yo.
2. Piensas que no es justo. Por algo es trabajo en equipo y parte del aprendizaje es precisamente hacerlo entre todos.
3. Hablo de manera calmada con el equipo. Expreso mi molestia y pregunto sus razones para llegar a un acuerdo.

Debemos expresar lo que sentimos y pensamos, siempre de manera respetuosa y con claridad, recuerda las palabras “yo siento, yo creo, yo pienso”, así expreso mi forma de sentir.

4. Acusarles que no hicieron nada, gritar que estoy harto y que prefiero hacer todo solo.

Expresarnos es un derecho de todos. Si además podemos decir lo que se piensa, necesita y quiere de forma respetuosa y clara, se contribuye mucho para una comunicación efectiva.

Expresar una opinión debe ser de manera informada y debe compartirse a los demás a través de argumentos que soporten tu punto de vista.

Te invito a leer el siguiente cuento:

*Érase que se era, en un país cuyos únicos habitantes eran monstruos de diversos colores y tamaños, que llegó el día que se iban a celebrar los Juegos Monstruosos. En estos Juegos, monstruos de todas partes llegaban a competir para medir sus habilidades.*

*Pero antes de los juegos, el equipo organizador tenía que ponerse de acuerdo en todos los pormenores del evento. Todo fluía muy bien, pues la mayoría del equipo ya había hecho esto en otros años. Pero era la primera vez que Morado el Monstruo asistía.*

*Morado tenía ideas para hacer los Juegos más emocionantes, pero durante toda la junta no le cedieron la palabra. Poco a poco Morado fue poniéndose rojo, cruzaba sus seis brazos y le salía humo por la nariz. Cada que los demás daban alguna idea, Morado solo hacía ruidos de desaprobación y rodaba sus ocho ojos hacia atrás, molesto. Cuando el Monstruo Mayor se dio cuenta le preguntó “¿Hay algo que quieras opinar, Morado?” Morado se recargó en la silla, y socarronamente contestó: “No sé, parece que nada de lo que quiero decir es importante”*

*Los demás monstruos le miraron. El Monstruo Mayor se puso de pie, medía casi cuatro metros lo cual era impresionante. “Mira, Morado, si hay algo que te molesta te agradeceré que me lo hagas saber. Tenemos mucho trabajo por delante y este equipo no se frena por nadie.”*

*“Entiendo eso, señor Monstruo Mayor, pero he estado aquí todo el día y no me han dejado opinar y tengo ideas geniales para hacer los juegos más emocionantes.”*

*“¿Nos has pedido la palabra? Todos aquí somos iguales, algunos con más experiencia que otros, pero ninguno tenemos el poder de leer las mentes, a pesar que nuestras habilidades de monstruos son variadas.”*

*Morado pasó saliva. Se dio cuenta que jamás intentó levantar la mano y pedir palabra. Solo se tragó todo lo que sentía hasta que explotó. Temeroso, levantó la mano.*

*“Ofrezco disculpas. Es verdad que me he dejado llevar primero por ser el nuevo de este equipo y después porque pensé que nadie me tomaba en cuenta. Si me dejaran un par de minutos, puedo contarles las ideas que tengo.”*

*Los demás monstruos escucharon atentos. Poco a poco Morado se tranquilizó y contagió a los demás con su entusiasmo. Muchas de sus ideas fueron aprobadas y con el trabajo de todos esos Juegos Monstruosos fueron los más divertidos y emocionantes que se habían visto en todo Monstruopolis.*

*Morado estaba orgulloso del trabajo de su equipo y de poder ser parte de él. Lo único que necesitaba era un gran vaso de jugo, unos cacahuates y sentarse a disfrutar el producto de su monstruosa labor.*

*Y colorín, colorado, los Monstruos, que no son tan monstruosos como los pintan, han ganado.*

Morado estuvo a punto de arruinar su oportunidad.

Como podrás darte cuenta, muchas personas se empeñan en que las entiendan con indirectas, sin ir al grano, dando rodeos, pretenden que otros adivinen ya que dicen, hacen o piensan de determinada manera. Lo cual hace que la comunicación se torne poco clara, cuando todo puede ser mucho más sencillo. Las demás personas no son iguales que nosotros, ni están en nuestra mente y muchas veces no entienden, por muy aparente que así sea.

Yo conozco a muchas personas que son como Morado. Se comunican con indirectas, tan sencillo es usar un lenguaje claro y directo.

Si todos fuéramos claros y precisos, las cosas en el mundo serían diferentes. No se trata de imponer nuestra forma de pensar o lo que opinamos de un tema determinado.

Es muy importante saber argumentar y defender nuestro punto de vista de manera respetuosa.

Observa el siguiente video del minuto 06:35 al 09:05.

#### **1- Palabrerío.**

[https://www.youtube.com/watch?v=0Qx526niCqM&ab\\_channel=OnceNi%C3%B1asyNi%C3%Blos](https://www.youtube.com/watch?v=0Qx526niCqM&ab_channel=OnceNi%C3%B1asyNi%C3%Blos)

Staff defendió su opinión, aunque no fue asertivo porque no supo argumentar para defender su punto de vista, Lucy le da una solución cuando al leer el reglamento de la caja, le permiten hacer una llamada a alguien que sí sepa la definición. Entonces Lucy sí es asertiva para resolver ese conflicto, también todos fueron respetuosos y pacientes.

Lucy y Alan fueron pacientes, escuchando con atención y respeto.

Observa el siguiente video:

#### **2. DERECHO A LA IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN.**

[https://www.youtube.com/watch?v=kvNcOZd5SAk&ab\\_channel=ExperienciasEducativas](https://www.youtube.com/watch?v=kvNcOZd5SAk&ab_channel=ExperienciasEducativas)

Cuando nos expresamos de manera clara y respetuosa, podemos llegar a acuerdos, pero también debemos escuchar de la misma manera a los demás.

Esto me pone a pensar sobre, ¿cómo le voy a hacer con el próximo trabajo en equipo? No solo se trata de ponernos de acuerdo, sino de expresar con claridad nuestras ideas, tampoco se vale dar las cosas por hecho.

Por ejemplo: hay veces que estoy trabajando en la mesa del comedor, y mi mamá se para junto a mí, no puede abrir el cajón de los cubiertos porque estoy sentada justo enfrente de él. Pero en vez de pedirme que me mueva, o decirme que le pase algo, se

enoja y se va de regreso a la cocina a buscar una cuchara, o lo que necesite. Y lo peor del caso, es que yo ni me enteré que pasó por estar enfrascada en mi trabajo.

Cuando termino y me acerco a platicar, ella está molesta y contesta cortante, lo que hace que me sienta rechazada y me da tristeza. Si le pregunto qué fue lo pasó, me dice que “nada”.

No estamos acostumbrados a expresar lo que queremos o pensamos, la mente de mono nos juega una mala pasada y damos por hecho las cosas.

Vamos a hacer un ejercicio: Retomemos el problema del trabajo en equipo.

Primero recuerda que cuando somos asertivos, también somos empáticos y eso hace que el trabajo en conjunto se posibilite y se potencie. Reflexiona con algunas preguntas:

- ¿Qué sucede con los demás?
- ¿Por qué no participan?

Existen muchas posibilidades, como por ejemplo: tal vez algunos no tienen computadora o celular para conectarse, o no entienden su parte y les da pena preguntar.

Vamos a analizar la situación:

- ¿Cómo decidieron resolver las dificultades de cada uno?
- ¿Qué tan fácil fue comunicarse?
- ¿Cómo se distribuyeron las tareas?
- ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio?

Con estos pasos, seguro conseguirán que el equipo funcione asertivamente, se lleven mejor, puedan entregar un trabajo de mejor calidad y obtener una buena calificación.

Al expresar nuestra opinión debe ser de manera informada, escuchar atentamente y con respeto las opiniones de los demás para enriquecer el propio punto de vista.

Estos son los tres momentos o características de la comunicación asertiva:

- 1 Opinión informada.
- 2 Escucha atenta.
- 3 Enriquecimiento de la opinión propia a partir de escuchar a los demás.

Por ejemplo, si quiero comunicarme mejor con una amiga o amigo con quien tengo dificultades, primero debo saber cuál es el problema y estar informado para hacer sugerencias, después conocer su punto de vista, escuchando atentamente para enriquecer mi propio punto de vista y así obtener una conclusión.

Todo ello es ¡un estilo de comunicación asertivo!

## El reto de hoy:

Te invito a escribir los tres momentos o características de la comunicación asertiva que vimos anteriormente y que lo relaciones con alguna situación que hayas pasado, puede ser en la escuela o en tu casa.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo**

## Para saber más:

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o\\_Cuaderno\\_PNCE\\_2019.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf)