

**Viernes  
18  
de febrero**

## **Tercero de Primaria Educación Socioemocional**

*La comunicación asertiva contra el  
enojo*

**Aprendizaje esperado:** *demuestra con respeto y claridad la emoción del enojo ante situaciones adversas que lo provocan.*

**Énfasis:** *demuestra con respeto y claridad la emoción del enojo ante situaciones adversas que lo provocan.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

En la sesión de hoy aprenderás sobre la emoción del enojo y cómo reaccionar ante situaciones adversas.

### **¿Qué hacemos?**

El asertividad es afirmar nuestras opiniones respetando a los demás. Una persona asertiva dice lo que quiere y desea de una manera directa y franca.

Las personas pasivas, no practican el asertividad, las personas pasivas no comunican lo que quieren.

Ser asertivo es algo contrario a ser agresivo ofender, faltar al respeto o lastimar a los demás.

El enojo no es una emoción fácil de desaparecer, pero aquí en El Universo de las Emociones, es posible llevar a cabo algunas acciones para regularlo, incluso usar esa emoción a nuestro favor.

No podemos evitar que el enojo aparezca, es una emoción básica que nos protege y que estará presente a lo largo de nuestra vida. Es la razón por la que debemos aprender a regularlo y a hacerlo nuestro aliado, porque aparecerá en cualquier momento, cuando menos lo esperemos. Hablando de control, ¿Recuerdan el día que estábamos explorando el universo emocional y nos topamos con una lluvia de meteoritos?

En este caso el enojo fue nuestro aliado y nos sacó adelante en contra de esa terrible tormenta. Nuestro coraje, nuestra fuerza y también nuestras habilidades personales fueron piezas claves para salir de esa complicación.

Y cuando Adri habla de coraje no se refiere a enojo, se refiere a fuerza y determinación. Y cuando habla de nuestras habilidades personales, se refiere a todas las cosas positivas que hemos aprendido y que ponemos en práctica diariamente.

El ser asertivo es decir lo que se quiere o necesita de forma directa y franca, autoafirmativa y respetando a la otra persona.

La diferencia entre asertividad, pasividad y agresividad.

El asertividad: Es pedir lo que uno quiere y necesita en forma directa y franca, respetando a la otra persona.

La pasividad: Dejar que los demás hagan lo que quieran, sin impedirlo. Observa un video que lo ejemplifica muy bien a partir del minuto 9:23 a 10:27

### **1. Futboleros. En mis zapatos.**

[https://www.youtube.com/watch?v=mgwMovg0nz4&list=PLrFkZrRQk9nnFxAVR2ox3pzd\\_27PYSBVE&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=mgwMovg0nz4&list=PLrFkZrRQk9nnFxAVR2ox3pzd_27PYSBVE&index=2)

Te diste cuenta de que la señora que reclamó por la leche que le vendieron en mal estado, no defendió sus argumentos e inconforme se regresó a su casa con la leche en mal estado.

La niña tampoco logró entablar un diálogo en el que pudiera expresarle al señor de la tiendita, los motivos por los cuales le urgía recuperar su zapato. En ambos casos se ve una comunicación pasiva.

Pudimos observar que el señor de la tienda estaba enojado, puede ser que por eso tanto la señora de la leche como la niña del zapato, tuvieran dificultades para ser asertivas.

Sin embargo, es importante que incluso en esas circunstancias, hagamos del enojo un aliado y recurramos a la asertividad. Tratemos siempre de pedir lo que se quiere en forma clara y directa.

La agresividad, se refiere a pedir lo que quiero con violencia, alzar la voz, insultos.

Observa el siguiente video es necesario. A partir del minuto 4:13 a 4:56

## **2. Futboleros. Juego de manos.**

[https://www.youtube.com/watch?v=DR6zSZ\\_NUXM&list=PLrFkZrRQk9nnFxAVR2ox3pzd\\_27PYSBVE&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=DR6zSZ_NUXM&list=PLrFkZrRQk9nnFxAVR2ox3pzd_27PYSBVE&index=5)

Que te pareció fue feo cuando el niño tomó del brazo a su compañero que estaba sentado y lo jaló. Al parecer esa es la forma en la que ese niño siempre actúa. Me di cuenta porque uno de los compañeros que está sentado, lo acusa de querer arreglar todo con empujones.

Recapitemos lo aprendido: El color azul es pasividad, el rojo, agresividad y el verde, que es mi favorito, es el de la asertividad. Ya sé que ya lo dije muchas veces, pero es que me encanta compartir con ustedes las cosas que me han servido y que me gustan.

Pedir las cosas de manera clara y directa, pero, sobre todo, respetando al otro, ha hecho que las personas a mi alrededor me entiendan y puedan apoyarme cuando lo necesito.

Observa un ejemplo en el que una niña se encuentra en una situación adversa y responde de manera asertiva, a partir del minuto 2:58 a 3:30.

## **3. Futboleros. Todas para una.**

<https://www.youtube.com/watch?v=NMNtPr12PMg&list=PLrFkZrRQk9nnkgxiOdIDGK0q3d67xLu-C&index=9>

Que te pareció consideras que la niña del video fue clara y precisa al expresar lo que quería. Aunque los niños se burlaron, ella decidió no responder a su enojo con ira.

En este fragmento no lo pudimos ver porque el tiempo de la clase es muy corto, pero en el video completo podemos observar cómo la niña ideó una estrategia para poder jugar fútbol.

Tener una actitud pasiva al expresar nuestros deseos lo único que va a garantizarnos es que los demás no nos entiendan o que interpreten algo que no fue nuestra intención expresar.

Lee el siguiente contenido de una capsula para que te ayude a relajarte, pensar lo que quieres decir y utilizar tu coraje para plantear lo que quieres

## Capsula 1

*Tres amigos, tres colores, tres formas de ser y comunicarse diferentes.*

*Aníbal, una sombra oscura, azul en medio de la noche, siempre se quedaba callado. Nunca decía lo que quería, aunque lo supiera.*

*Un día Aníbal caminaba por la feria del pueblo con su papá y con su amigo Robustiano. Aníbal deseaba subirse al juego mecánico de las tazas voladoras, pero a Robustiano le interesaba tirar al blanco, para ganarse un mazo de plástico. ¿Qué les gustaría hacer? preguntó el padre. Aníbal, miro el juego de tazas voladoras, pero se quedó callado. Robustiano, apresurado, dijo, ¡Tiro al blanco! ¡Tiro al blanco!*

*El padre de Aníbal, observó a su hijo y preguntó con la mirada, pero no encontró respuesta en él. Sin decir palabra, comprendió que al solo escuchar la voz de Robustiano, ambos querían ir al juego de tiro al blanco.*

*Caminaron por la feria observando la rueda de la fortuna, los caballitos y las tazas voladoras. Aníbal se detuvo por un momento ante ellas, pero, no dijo nada, se quedó callado y así, de nueva cuenta, no expresó lo que sentía y quería.*

*Muy cerca del tiro al blanco, Aníbal, con el azul de la pasividad en el alma, se recriminaba, se echaba la culpa a sí mismo, por estar en donde no quería estar, por hacer lo que otros deseaban y no lo que él quería. Por su parte, Robustiano, con el rojo ardiente de la agresividad, se había salido una vez más con la suya.*

*De repente, una voz conocida les digo: "Aníbal, Robustiano, amigos, qué gusto encontrarlos. Voy a la rueda de la fortuna, los invito. ¡Vamos, nos divertiremos mucho! Víctor, con el verde que caracteriza la asertividad, se acercó y preguntó: "¿O es que ya han decidido qué hacer?"*

*El padre de Aníbal quiso contestar, pero Robustiano se adelantó, "Vamos al tiro al blanco". Aníbal se quedó callado, pero todo su cuerpo decía otra cosa, su cara cambió de color y sus labios, una vez más, se quedaron apretados, sin decir palabra.*

*Víctor lo comprendió todo de inmediato y dijo. Ustedes dos son mis amigos. Me doy cuenta que no se han puesto de acuerdo en qué quiere cada uno, sin embargo, ya van al Tiro al blanco." Robustiano se molestó de inmediato, se puso rojo de coraje y quiso decir palabra; Aníbal bajo la mirada, hacia su refugio azul de pasividad.*

*Déjame hablar Robustiano, por favor", dijo Víctor. Sé que tu forma de comunicar es imponiendo cosas y levantando la voz, casi hasta el grito. Te es*

*difícil escuchar a los demás. Tal vez por eso, no tengas tantos amigos. Con débil voz, Aníbal, dijo así eres Robustiano, por eso dudaba de invitarte a la feria, pero no tengo más a quién invitar. El padre de Aníbal, lo miró y le dijo: Hijo, debes aprender a decir lo que quieres y necesitas, pues de lo contrario vivirás la vida de otro, de quien decida por ti.*

*Víctor intervino: Qué les parece si nos divertimos en la feria. ¡Por eso estamos aquí! Vamos a expresar cada quien lo que quiere, siendo empáticos y respetuosos con los demás y, ¡A disfrutar! Los tres amigos, los tres colores, envueltos en una comunicación asertiva, decidieron, en ese orden, volar en las tazas, subirse a la rueda de la fortuna y tirar al blanco.”*

¿Te das cuenta de cómo la comunicación asertiva te permite expresar lo que quieres en una forma clara, tranquila, respetuosa y honesta? Es normal que te moleste el hecho de que alguien tome decisiones por ti y hagamos lo que los demás quieren, sin estar yo de acuerdo.

Precisamente, es cuando el papá de Aníbal le dice que no permita que los demás decidan por él en cuestiones de su vida.

Robustiano tiene que hacerse responsable por lo que hace, pero Aníbal no puede echarle la culpa a Robustiano y esconderse de su falta de asertividad.

No debes esconderte en la falta de habilidad para comunicarte. Debes decir lo que no me gusta de forma tranquila y sin ser agresivo.

Hoy nos hemos dado cuenta de cómo, la asertividad nos permite expresar lo que queremos y deseamos en forma directa y clara. Que la comunicación pasiva garantiza que nunca seas escuchado, que nunca se lleve a cabo lo que quieres.

También aprendimos que un estilo de comunicación agresiva provoca que los demás se alejen de la persona que lo pone en práctica.

Que comunicarse de forma asertiva ayuda a expresar lo que quieres y deseas y sentirte bien contigo mismo.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lectura

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o\\_Cuaderno\\_PNCE\\_2019.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf)