

DINÁMICAS ASERTIVIDAD



Índice:

1. Role-playing de situaciones cotidianas
2. La rueda de las emociones
3. El semáforo de la comunicación

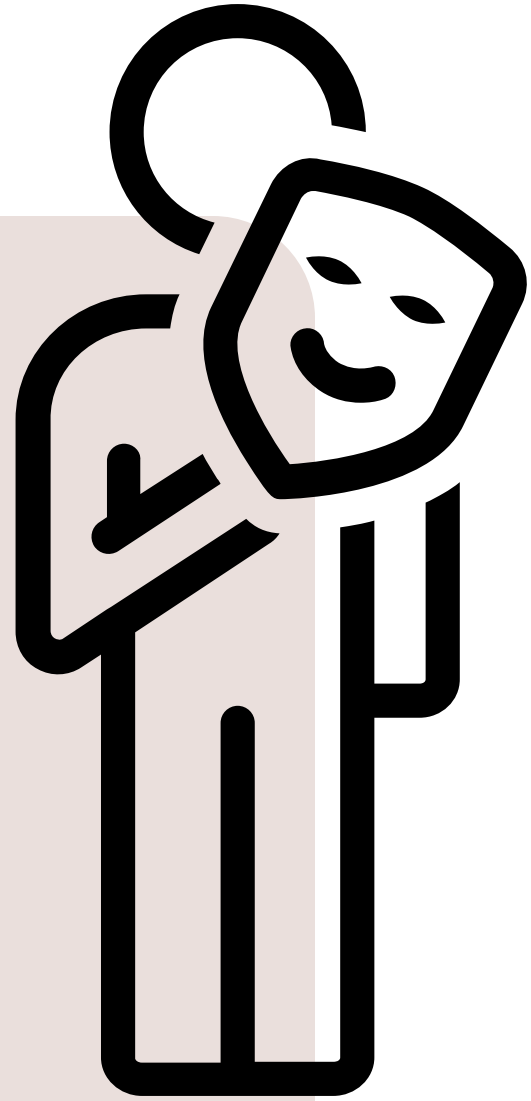


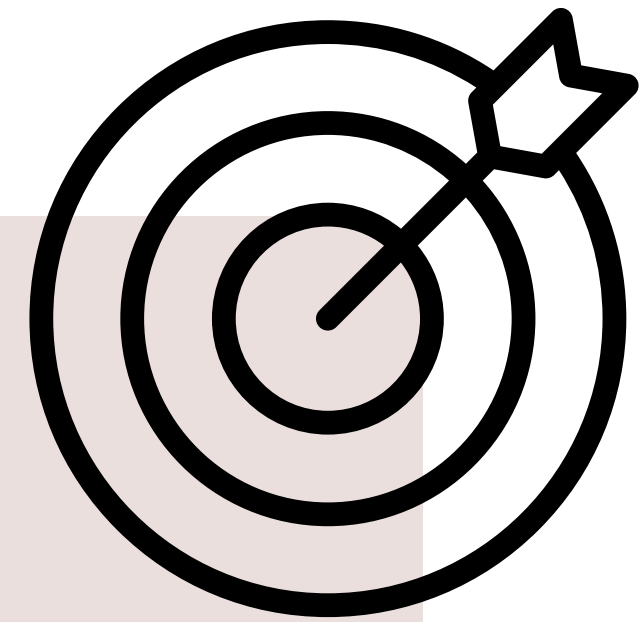
Role-playing de situaciones cotidianas



Desarrollo:

1. **Divide** a la clase en grupos pequeños de 3 a 5 estudiantes.
2. Asigna a cada grupo una **situación cotidiana** que pueda generar conflicto o incomodidad. Algunos ejemplos pueden ser:
 - Un amigo te pide que le prestes dinero, pero no te sientes cómodo haciéndolo.
 - Alguien te interrumpe constantemente en clase.
 - Un compañero quiere copiar tu trabajo y te pide ayuda.
 - Un amigo hace un comentario que te hace sentir mal.
3. Cada grupo debe **representar la situación de tres maneras**: primero con una **respuesta pasiva**, luego con una **respuesta agresiva** y finalmente con una **respuesta asertiva**.
4. Después de cada representación, el resto de la clase debe **comentar** cómo percibieron cada tipo de respuesta y cómo afectó la situación.
5. El grupo debe **reflexionar** sobre las ventajas y desventajas de cada estilo de comunicación, destacando las características de la comunicación asertiva: ser directo, honesto, respetuoso, y defender los propios derechos sin violar los de los demás.





Objetivo:

Desarrollar la capacidad de los estudiantes para **comunicar sus pensamientos, opiniones y emociones** de manera clara, honesta y respetuosa, sin ser agresivos ni sumisos.

Variaciones:

- Después de la dramatización, se puede abrir un espacio para que los estudiantes **discutan** si alguna vez han vivido situaciones similares y cómo las manejaron.
- Se puede hacer un **debate** sobre la importancia de la asertividad en las relaciones interpersonales y en la vida diaria.

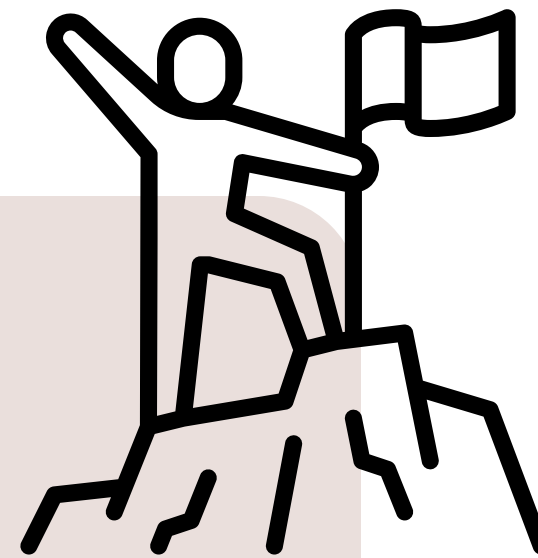
La rueda de las emociones



Desarrollo:



1. **Prepara una rueda con diferentes emociones** escritas en ella, tales como: alegría, tristeza, frustración, miedo, ira, ansiedad, satisfacción, vergüenza, entre otras. La rueda puede ser un material físico o digital, dependiendo de los recursos disponibles.
2. Cada estudiante, por turnos, **lanza la ruleta** y debe **describir una situación** en la que haya sentido la emoción que le tocó.
3. Una vez compartida la situación, debe **expresar cómo manejó la emoción** en ese momento. Luego, se invita a la clase a **reflexionar** sobre si la forma en que gestionó la emoción fue pasiva, agresiva o asertiva.
4. Para promover la asertividad, animarlos a **usar mensajes en primera persona**, o "mensajes Yo", que son la base de la comunicación asertiva. Un ejemplo de estos mensajes es: "Yo me siento frustrado cuando me interrumpen constantemente durante una conversación" en lugar de "Tú siempre me interrumpes."
5. Los compañeros pueden **ofrecer sugerencias** para responder de manera más asertiva en situaciones difíciles o de alta carga emocional.



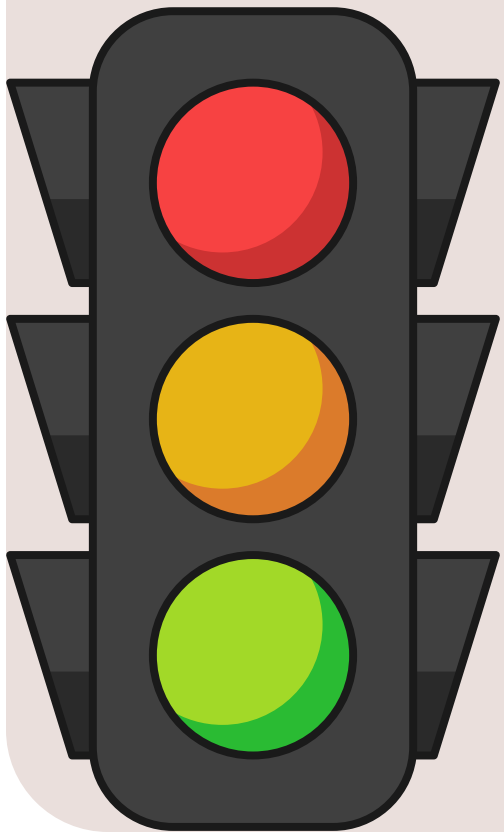
Objetivo:

Ayudar a los estudiantes a **identificar y expresar sus emociones de manera clara y equilibrada**, promoviendo la comunicación asertiva.

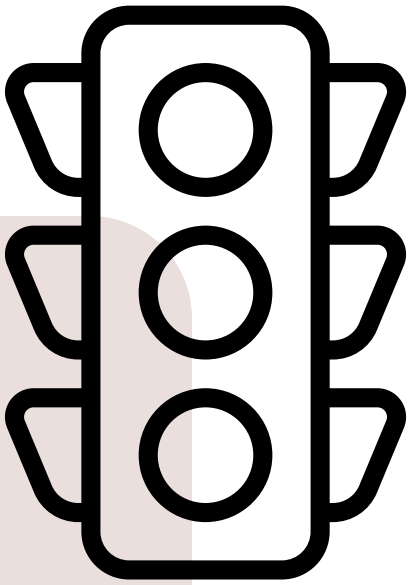
Variaciones:

- Puedes hacer que los estudiantes trabajen en parejas o pequeños grupos para **discutir las situaciones** y **practicar los "mensajes Yo"** en un entorno seguro.
- Al final de la dinámica, cada estudiante puede **escribir en una tarjeta** qué emoción le resulta más difícil expresar asertivamente y compartir algunas estrategias que podrían ayudarles a mejorar.

El semáforo de la comunicación



Desarrollo:



1. **Dibuja en la pizarra o presenta una imagen de un semáforo** con tres colores: rojo, amarillo y verde. Explica que cada color representa un estilo de comunicación:
 - **Rojo:** comunicación agresiva (responder con gritos, amenazas o insultos, sin tener en cuenta los sentimientos de los demás).
 - **Amarillo:** comunicación pasiva (no expresar lo que se siente o piensa, ceder siempre a lo que quieren los demás).
 - **Verde:** comunicación asertiva (expresar los propios sentimientos, opiniones y necesidades de forma clara, directa y respetuosa).
2. Presenta a los estudiantes **una serie de situaciones comunes** que pueden ocurrir tanto en el aula como fuera de ella. Algunos ejemplos pueden ser:
 - Un compañero de clase te interrumpe constantemente mientras hablas.
 - Un amigo te pide que lo acompañes a una fiesta, pero tú no quieres ir.
3. Pide a los estudiantes que **propongan respuestas** que podrían darse desde cada estilo de comunicación (agresivo, pasivo y asertivo).
4. Después de escribir o compartir las respuestas, se **debate** en clase cuáles son las **ventajas y desventajas** de cada estilo, y se destacan los beneficios de la asertividad, como la claridad, el respeto mutuo y la mejora en las relaciones.
5. Pide a los estudiantes que **practiquen una respuesta asertiva** a una situación difícil que hayan vivido recientemente.

Objetivo:

Reflexionar sobre los **diferentes estilos de comunicación (pasivo, agresivo y asertivo) y sus consecuencias**, promoviendo el desarrollo de una comunicación más equilibrada y respetuosa.

Variaciones:

- Puedes hacer que los estudiantes **trabajen en grupos** para generar las respuestas, y luego compartirlas con la clase.
- Invita a los estudiantes a **representar la situación y las respuestas**, como una mini obra de teatro, donde puedan practicar los diferentes estilos de comunicación.

