

AGENDA

- SESIÓN 1
 - Actividad inicial
 - El reparto
 - Acción/reacción
- SESIÓN 2
 - Revisión
 - Más acción/reacción
 - Pásame las historietas, por favor
 - Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes desarrollarán definiciones y ejemplos de comportamientos pasivos, agresivos y asertivos.

Los estudiantes aprenderán cómo comportarse de manera asertiva para comunicarse de una forma más efectiva.

Materiales necesarios

- Sesión 1: Dos hojas de periódico, una para cada par de estudiantes (Parte I)
- Sesión 1: Tres hojas de un rotafolio para la escritura de los estudiantes (Parte II)

- Sesión 1: Tres diccionarios (Parte II)
- Sesión 2: Tres hojas del rotafolio de notas de la sesión 1 (Parte I)
- Sesión 2: Una hoja de papel de dibujo para cada estudiante (Parte I)
- Sesión 2: Una hoja de papel de dibujo para cada grupo de tres a cuatro estudiantes, lápices de colores (Parte III)

SESIÓN 1

Actividad inicial (3 minutos)

Lea un libro o una revista mientras entra al salón de clases. Si ya está en el salón mientras los estudiantes van llegando, lea en su escritorio. Ignore todos los intentos de los estudiantes por llamar su atención. Deje que su comportamiento envíe el mensaje de que está totalmente inmerso en su lectura y que no quiere que lo molesten. Cuando todos estén sentados, pregunte:

- ¿Todos se sintieron bienvenidos cuando llegaron a la clase hoy? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Qué otros mensajes les envié a través de mi comportamiento?
- ¿Alguien sintió que estaba siendo grosero? Expliquen.

Diga a los estudiantes que, durante los próximos dos períodos de clase, explorarán cómo las personas comunican diferentes mensajes a través de su comportamiento.

Parte I El reparto (15 minutos)

Propósito: los estudiantes realizan una tarea con el fin de conceptualizar comportamientos pasivos y agresivos.

1. Los estudiantes participan en una actividad.

Haga que los estudiantes trabajen en parejas para realizar una tarea simple. Entregue a cada pareja de estudiantes una hoja de periódico: luego, dé las siguientes instrucciones:

- Cada uno de ustedes debe aferrarse a una esquina del periódico. Depende de ti y tu compañero si quieren sostener las esquinas del mismo lado o de lados opuestos del periódico.
- El periódico representa una pizza que almorzarán hoy (o cenarán esta noche). Dado que son dos, deben repartir la pizza entre ustedes.
- Cada uno de ustedes tiene el mismo objetivo: arrancar la mayor cantidad de pizza que puedan.

Díales que comiencen.

2. Los estudiantes hacen observaciones sobre la actividad.

Busque voluntarios para analizar la actividad haciendo preguntas como las siguientes:

- Levanten la mano si terminaron con el trozo de periódico más grande. ¿Cómo se sintieron sus compañeros al respecto?
- Levanten la mano si terminaron con el trozo de periódico más pequeño. ¿Cómo se sintieron sus compañeros al respecto?
- ¿Qué hicieron durante la actividad para obtener el trozo más pequeño o más grande?

Pida a voluntarios que expliquen lo que hicieron y aliéntelos a demostrar sus acciones. Luego, sugiera que podría ser útil que repitieran la tarea para refrescar sus recuerdos. Díales que esta vez piensen en lo que están haciendo mientras dividen el periódico.

3. Los estudiantes repiten la actividad y observan con mayor atención.

Distribuya un segundo juego de hojas de periódico a las mismas parejas de estudiantes y pídale que recreen sus acciones. Luego, invite voluntarios a contar ahora cómo obtuvieron los trozos más grandes o más pequeños. Si han intentado cambiar los resultados esta vez, pida que levanten la mano aquellos que tuvieron éxito. Llame a algunos de los estudiantes que levantaron la mano para que expliquen lo que hicieron para cambiar los resultados.

Resuma la actividad señalando que todos usan comportamientos distintos para alcanzar metas en diferentes situaciones. A veces, estos comportamientos se expresan en acciones o en palabras.

Parte II Acción/reacción (25 minutos)

Propósito: los estudiantes trabajan en grupos para desarrollar definiciones y ejemplos de comportamientos pasivos, agresivos y asertivos.

1. Los estudiantes aprenden sobre diferentes tipos de comportamientos.

Díales que su comportamiento puede enviar diferentes mensajes a las personas. A su vez, estos mensajes pueden generar diferentes reacciones o respuestas. Explíqueles que observarán tres tipos diferentes de comportamiento, los mensajes que envían y las respuestas que probablemente obtendrán. Escriba las palabras "Tipos de comportamiento" en la pizarra. Pegue tres hojas de un rotafolio debajo de este encabezado y escriba en la parte superior las palabras "pasivo", "agresivo" y "asertivo". (Tendrá que guardar estas hojas para usarlas en la próxima sesión). Pregúnteles si han oído estas palabras antes.

2. Los estudiantes trabajan en grupos para desarrollar definiciones y ejemplos.

Divida la clase en tres grupos y asigne a cada grupo una de las palabras. Asegúrese de que cada grupo tenga un diccionario o acceso a un diccionario en línea. Explique que los grupos tienen dos tareas:

- Deben crear una definición de su palabra que sea significativa para su grupo.
- También deben crear tres o cuatro ejemplos de este tipo de comportamiento. Pueden usar sus experiencias con la actividad de la parte I como ejemplos.

Es posible que desee cronometrar esta actividad, asignando unos 10 minutos para que los estudiantes completen el trabajo en grupo y unos 5 minutos para que cada grupo comparta sus hallazgos, como se describe en la página siguiente.

3. Los estudiantes comparten y exploran sus definiciones y ejemplos.

Pida a los grupos que compartan su trabajo con el resto de la clase. Invite de a un grupo por vez a explicar lo que significa su palabra, escribir la definición en la columna correspondiente de la pizarra y dar ejemplos del tipo de comportamiento que están definiendo.

Después de que cada grupo haya presentado, aliente a los estudiantes a hacer preguntas, esclarecer información o agregar ejemplos propios. Guíe a los estudiantes para que reconozcan lo siguiente:

- "Pasivo" significa "inactivo: solo actuar en consecuencia de algo". Usar tonos de voz suaves o inaudibles, evitar el contacto visual, encorvarse y emplear otras formas de actuar o de hablar que digan "no puedo", "no sé", "no me importa" o "no me mires" son todas características del comportamiento pasivo.
- Pregunte: "Cuando alguien se comporta de manera pasiva a su alrededor o con ustedes, ¿cómo suelen reaccionar?".
- "Agresivo" significa "listo para comenzar peleas o disputas: muy activo u osado". Usar tonos de voz fuertes o que demuestren enojo, invadir el espacio personal de otra persona, intimidar de manera física o verbal, y emplear otras formas de actuar o hablar que digan "mírame", "escúchame", "hazlo a mi manera" o "sal de mi camino" son todas características del comportamiento agresivo.
- Pregunte: "Cuando alguien se comporta de manera agresiva a su alrededor o con ustedes, ¿cómo suelen reaccionar?".
- "Asertivo" significa "clara y positivamente: con confianza". Usar tonos de voz tranquilos y sin variaciones, mantener el contacto visual, mantener una postura erguida y emplear otras formas de actuar o hablar que digan "sé quién soy", "sé lo que estoy haciendo", "me interesa quién eres" o "te respeto como persona" son todas características del comportamiento asertivo.
- Pregunte: "Cuando alguien se comporta de manera asertiva a su alrededor o con ustedes, ¿cómo suelen reaccionar?".

Aliente a los estudiantes a sacar conclusiones sobre cada uno de los tres tipos de comportamiento. Pídeles que identifiquen qué comportamiento creen que enviaría el mensaje más positivo y obtendría la respuesta más positiva de parte de los demás.

Para resumir el debate, afirme que los comportamientos pasivos y agresivos son más propensos que el comportamiento asertivo a traer consecuencias o reacciones negativas de parte de los demás. Generalmente, el comportamiento asertivo es más efectivo.

Dícales que continuarán trabajando en el comportamiento asertivo en la próxima sesión. Recuerde guardar las tres hojas de definiciones que están pegadas en su pizarra para usarlas en la próxima sesión.

SESIÓN 2

Parte I Revisión (8 minutos)

Pegue en la pizarra las tres hojas del rotafolio que usaron en el último período, debajo del encabezado "Tipos de comportamiento". Pida a los estudiantes que recuerden brevemente lo que hicieron en el último período de clase.

Distribuya trozos de papel de dibujo e invite a los estudiantes a pensar en los tres tipos de comportamiento que aprendieron. Pídales que dividan sus papeles en tres partes y hagan dibujos que expresen cómo "se ve" o "se siente" cada uno de estos tres comportamientos. Sugiera que usen colores, imágenes o palabras para expresar su interpretación de cada comportamiento.

Circule entre los estudiantes mientras trabajan. Cuando hayan terminado, haga algunos comentarios u observaciones sobre lo que ha visto. Por ejemplo, podría decir lo siguiente:

- Las secciones que representan comportamientos pasivos son las menos interesantes.
- Las secciones que expresan agresión son las más oscuras y desagradables.
- Las que representan un comportamiento asertivo son las más atractivas y llamativas.

Parte II Más acción/reacción (15 minutos)

Propósito: los estudiantes aprenden cómo comportarse de manera asertiva para comunicarse de una forma más eficiente.

1. Los estudiantes se enfocan en el comportamiento asertivo.

Pida a un voluntario que describa la actividad de la parte I de la sesión 1. (Parejas de estudiantes dividieron una hoja de periódico que representaba una pizza). Pídales que piensen en cómo podría funcionar la actividad si ambas personas involucradas en dividir el papel se comportaran de manera asertiva. Pregunte:

¿Cómo podrían actuar? (Parecerían confiados, hablarían con calma, utilizarían el contacto visual, adoptarían una buena postura y serían respetuosos con su compañero).

¿Cómo creen que se podría dividir el periódico al final? ¿Por qué? (El periódico probablemente se dividiría de manera bastante equitativa porque las personas involucradas habrían negociado partes iguales, ya que cada uno querría lo máximo posible del reparto).

2. Los estudiantes identifican formas de comunicarse de manera asertiva.

Centre la atención en las hojas del rotafolio que se muestran en la pizarra. Recuerde a los estudiantes que los comportamientos pasivos y agresivos son más propensos que el comportamiento asertivo a traer consecuencias o reacciones negativas de parte de los demás. Explique que el comportamiento asertivo es la mejor manera de comunicar lo que quieren. Es la forma más efectiva de alcanzar sus metas.

Invite a los estudiantes a recopilar una lista de consejos para ser asertivo. Pida a los voluntarios que escriban las sugerencias en formato de lista en la pizarra. Aunque su lista incluirá acciones y palabras específicas, debe cubrir las siguientes ideas generales:

- Usen palabras que demuestren que son responsables de lo que dicen.
- Asegúrense de que su lenguaje corporal y sus palabras envíen el mismo mensaje.
- Digan lo que quieran o necesiten con claridad y calma.
- Piensen en lo que la otra persona quiere o necesita.
- Usen buenas habilidades de escucha y hagan preguntas.

Parte III Pásame las historietas, por favor (25 minutos)

Propósito: a través de la creación de historietas, los estudiantes identifican y aplican diferentes tipos de comportamiento.

1. Los estudiantes comienzan la actividad.

Divídalos en grupos de tres o cuatro. Pídeles que nombren algunos ejemplos de historietas de un solo cuadro. (Las respuestas de los estudiantes pueden incluir Family Circus o Marmaduke).

Después de que se hayan formado los grupos, dé las siguientes instrucciones:

- Cada grupo creará tres historietas de un solo cuadro, una para cada tipo de comportamiento que analizamos.
- Dibujen historietas que muestren cómo diferentes personajes lidiarían con un problema de manera pasiva, agresiva y asertiva.
- Cada miembro del grupo tiene el mismo poder de voto sobre lo que dibujarán.
- Después, cada grupo exhibirá sus historietas en el salón de clases. Luego, los estudiantes caminarán e identificarán el comportamiento representado en cada historieta.
- Antes de que termine el período, cada grupo explicará sus historietas.

2. Los estudiantes crean sus historietas.

Dé a que los grupos aproximadamente 15 minutos para planear y dibujar sus historietas. Sugíérales que escriban notas a medida que desarrollan cada historieta. Usarán sus notas para explicar sus historietas a la clase.

Si necesitan ideas, sugíérales que revisen la información sobre los tres tipos de comportamiento que se muestra en la pizarra. Si parecen incapaces de concentrarse o avanzar, sugíérales que hagan historietas simples y directas.

3. Los estudiantes muestran sus historietas.

Pídales que cuelguen sus historietas en la pared más cercana a donde están sentados. Pídales que coloquen una hoja de papel al lado de cada historieta.

Después de mostrar todas las historietas, pídales que caminen por el salón de clases y observen los dibujos. Indíqueles que miren cada historieta cuidadosamente. Luego deben identificar y escribir en el papel junto a la historieta el tipo de comportamiento representado.

4. Los estudiantes explican sus historietas.

Use el resto del período de clase para que los grupos expliquen sus historietas a la clase. Pida a los grupos que saquen las hojas que colocaron cerca de cada una de sus historietas. Pregunte a los grupos cuántas personas pudieron identificar los comportamientos representados en sus dibujos. Pida a los grupos que expliquen sus historietas al resto de la clase.

Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que expliquen por qué es más probable que obtengan una respuesta positiva de parte de los demás cuando se comportan de manera asertiva en lugar de cuando lo hacen de manera pasiva o agresiva. Pídeles que describan comportamientos pasivos y agresivos. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- El comportamiento asertivo es la forma más efectiva de alcanzar sus metas.
- Sean asertivos hablando con claridad, calma, confianza y respeto.
- Sean asertivos enviando el mismo mensaje tanto de manera verbal como de manera no verbal.
- Sean asertivos usando buenas habilidades de escucha.

Evaluación del estudiante

SESIÓN 1

1. Define "comportamiento pasivo." Den un ejemplo.
2. Define "comportamiento agresivo." Den un ejemplo.
3. Define "comportamiento asertivo." Den un ejemplo.

SESIÓN 2

1. Enumera tres maneras en que puedes demostrar un comportamiento asertivo.
2. ¿Por qué el hecho de demostrar regularmente un comportamiento asertivo, en lugar de un comportamiento agresivo, facilita el logro de tus metas?
3. Describe una situación de tu vida en la que usaste un comportamiento pasivo, agresivo o asertivo. Explica por qué estuviste o no satisfecho con el resultado de la situación y qué harías diferente.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Me negué a aceptar un no por respuesta". -Bessie Coleman, la primera mujer afroamericana en obtener una licencia de piloto en 1921.

Pregunte: "¿Es este un ejemplo de comportamiento agresivo o asertivo?". Pídeles a los estudiantes que investiguen sobre la vida de Bessie Coleman y que encuentren ejemplos de asertividad que la ayudaron a tener éxito.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Haga que cada estudiante elija a una persona cuya contribución haya cambiado de alguna manera su vida (p. ej., un artista, una figura histórica, un científico, un amigo). Pida a cada estudiante que cree una exhibición o actuación que honre los logros de la persona elegida.

Pida a cada estudiante que escriba una breve biografía que revele momentos asertivos en la vida de su homenajeado.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban sobre un momento en que lograron resultados positivos al ser directos y asertivos. (Si los estudiantes no han tenido mucho éxito en esta área, pídeles que escriban sobre cómo podrían cambiar una situación existente mediante el uso de un comportamiento asertivo).

Pida a los estudiantes que compartan sus experiencias con un compañero.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que seleccionen y elijan un discurso de "Online Speech Bank" de American Rhetoric en www.americanrhetoric.com/speechbank.htm. Haga que los estudiantes analicen el rol del comportamiento asertivo al dar un discurso.

Tarea

Indique a los estudiantes que escriban cartas de queja a un fabricante con respecto a un producto defectuoso o a un representante del gobierno con respecto a un problema social. Recuérdeles que hagan que sus cartas tengan un tono asertivo.

Pida a los estudiantes que trabajen con un compañero para analizar las cartas de los demás y asegurarse de que dichas cartas sean asertivas.

Recursos adicionales

Indique a los estudiantes que lean *Stick Up for Yourself!* de Gershen Kaufman, Lev Raphael y Pamela Espeland.

Cuando hayan terminado, analice el papel que juega la asertividad en el aumento de la autoestima y la mejora de la vida.