



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ  
“Propiciando la formación integral del ser”**



**ÁREA: ETICA Y RELIGION**



**GRADO: SEPTIMO**  
**GUÍA No: 1**  
**COMUNICACIÓN ASERTIVA, ELEMENTO ESENCIAL EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES**  
**DURACIÓN: 26 HORAS**  
**ANALISTA: FLOR ANGELA LONDOÑO ARANGO**

**MATRIZ DE REFERENCIA**


Estándares	Competencias	Aprendizaje	Evidencia
Respeto diferentes posturas frente a los fenómenos sociales.	Interacción con los demás, con el mundo y solución de conflicto	Comprende que los problemas y sus soluciones involucran distintas dimensiones y reconoce relaciones entre estas	Analiza los efectos en distintas dimensiones que tendría una posible intervención frente al plan de su proyecto de vida

**TABLA DE CONTENIDOS**


	pag
Matriz de referencia	1
Niveles de lectura	1
Punto de partida	2
Consulta y recolección de información	3
Desarrollo de la habilidad	4
Relación.....	5
Anexos.....	7


**NIVELES DE LECTURA**

NIVELES	DESCRIPCIÓN	CONVENCIONES
LITERAL	El lector identifica de manera clara los elementos que componen el texto. Conlleva una lectura cuidadosa para entender todas las informaciones presentadas y su intención y significado. Es el reconocimiento de todas aquella que está explícito en el texto. Determina el marco referencial de la lectura.	
INFERENCIAL	Es establecer relaciones entre partes del texto para reducir información, conclusiones aspectos que no están escritos(implícitos). Este nivel es de especial importancia para realizar ejercicios de pensamientos	

CRITICA	Implica un ejercicio de valoración y de formación de juicios propias frente a conocimientos previos. Es la elaboración de un argumento para sustentar opciones. Es el nivel intertextual Conversación con otros textos)	
---------	---	---

	<b>PUNTO DE PARTIDA</b>		Fecha de Entrega	
			Mes	Año
		11	02	2023

	<b>Habilidades a desarrollar</b>
	Observar: Por medio de las dinámicas de presentación, de autoconocimientos y autoconfianzas la interacción con el ambiente grupal.
	Establecer: Las normas del aula taller como elemento fundamental en el ambiente del taller
	Indagar: Por medio del diagnóstico las fortalezas y debilidades en el área.
	Explorar: Sobre los conocimientos de la comunicación asertiva

<b>Preguntas orientadoras o problematizadoras</b> ¿Por qué crees que se dice que la comunicación es un “arte”? ¿Qué resultados te puede traer el hecho de que te sepas comunicar bien con los demás? . ¿Consideras importante la comunicación con Dios? Ofrece razones	
---	--

**Actividad 1:** Dinámica de presentación la e integración grupal dirigida por el analista en el aula taller. La piedra de oro, la siembra e identifico mi pareja.

**Actividad 2:** Observación de video de motivación para establecer juntos las normas en el aula taller:  
<https://www.youtube.com/watch?v=nltpjUgRV6I>

**Actividad 3:** Elaboración del diagnóstico del área, en la página de de classroom del área de ética en el siguiente enlace: Enlace para los alumnos que usen un correo de gmail.com  
<https://classroom.google.com/c/MTk2MzUyMzQwNjA2?cjc=kyqrbtd>

**Actividad 4:** Responder las siguientes preguntas:

- Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma pasiva.
- Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma agresiva.
- ¿Qué ventajas o desventajas encuentras en los medios de comunicación actuales? ¿Por qué?



## PUNTO DE LLEGADA

Al terminar la guía el estudiante estará en la capacidad de finalizar de identificar y afianzar las ventajas de la comunicación asertiva en sus relaciones interpersonales  
Plantear propuestas para trabajar su proyecto de vida personal



## CONSULTA Y RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Fecha de Entrega		
Día	Mes	Año
18	03	2023



### Habilidades a desarrollar

- Identificar: Conceptos fundamentales sobre la comunicación asertiva
- Consultar: Un glosario con los conceptos fundamentales en el cumplimiento de metas
- Graficar: Creativamente conceptos básicos de la comunicación asertiva
- Indagar: Sobre la relación sobre la relación con Dios en relación con la comunicación
- Visualizar: Algunas ideas para el diario grupal

**Actividad 1:** Lectura del documento dado por el analista sobre la comunicación asertiva. Realiza un mapa mental sobre el tema. Identifica las actitudes que se puede tener en una comunicación: pasiva, asertiva, agresiva. Tener presente también para realizar la actividad el ejemplo dado por el analista.


**Actividad 2:** Observa los siguientes videos y elabora una caricatura expresando la importancia de la comunicación asertiva en las relaciones interpersonales.





- El asertividad ¿Sabes lo que es?: <https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58>
- Estilos de comunicación <https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnl>

**Actividad 3. Asertividad y Espiritualidad:** Lee el artículo “Fuerza para preservar la amistad. A los amigos les gusta conversar” Responde:


- \* ¿Cómo se puede definir la oración?
- \* ¿Por qué es importante en la relación con Dios?
- \* ¿Qué beneficios le aporta a la experiencia espiritual del individuo?
- \* ¿Cómo debe ser mi relación con Dios para tener una comunicación asertiva con Él? Menciona lo que puedes hacer




 <b>LISTA DE VERIFICACIÓN</b>	SI	NO, Porque
Actividad 1. ¿Elaboraste el mapa mental con los tipos de comunicación asertiva?		
Actividad 2. ¿Realizaste la caricatura sobre la comunicación asertiva?		
Actividad 3. ¿Identificaste en la lectura “fuerza para perseverar la amistad” la forma como puedo orar con Dios y la relación con la comunicación asertiva?		
Actividad 4. ¿Observaste la exposición del analista y lluvia de ideas para trabajar el diario grupal		

¿Cómo te sientes hasta el momento?			
 Bien	 Excelente	 Regular	 Mal


Argumenta tu respuesta: \_\_\_\_\_







## DESARROLLO DE LA HABILIDAD

	Fecha de Entrega	
Día	Mes	Año
7	4	2023

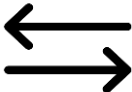
Habilidades a desarrollar
Aplicar: Conceptos fundamentales en ejemplos didácticos sobre la comunicación asertiva
Reflexionar: Sobre testimonios de vida frente a la experiencia de la espiritualidad con Dios
Analizar: Aspectos a trabajar en el proyecto de vida en el campo personal o familiar.
<p><b>Actividad 1. Estudio de casos:</b> Analicen en equipo la situación planteada por el analista o en el documento de apoyo (ver anexo). Ofrezcan una respuesta asertiva al caso propuesto por medio de una representación escénica y para presentarla en aula taller.</p>
<p><b>Actividad 2.</b> Ejercita tu experiencia espiritual en la comunicación con Dios. Practica la experiencia de oración durante los próximos días en los que hables con Él como con un amigo. Si no eres creyente, lánzate en la tarea de buscar y escuchar el testimonio de alguien que vive la experiencia de la Oración. Escribe tus conclusiones respecto</p>
<p><b>Actividad 3.</b> Observación del siguiente video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WKhWOPA8mOY">https://www.youtube.com/watch?v=WKhWOPA8mOY</a>  <b>Responde:</b>  <b>Todos somos humanos y podemos fallar en la comunicación asertiva en el campo familiar, grupal y social. El truco es saber de darnos cuenta de ello.</b> ¿Qué ideas de surgen para mejorar la comunicación en el campo grupal, social o familiar? Realiza una reflexión con estas ideas para el diario grupal.</p>
<p><b>Actividad 4:</b> Explicación por el analista sobre el diario del grupo elaborado durante el año</p>
<p><b>Actividad 5:</b> Taller familiar sobre sobre el cuidado del medio ambiente (homenaje a la Madre tierra) Actividad de transversalización con el protector educación ambiental – prae. (Ver anexo)</p>

 LISTA DE VERIFICACIÓN DE ACTIVIDADES	SI	NO
Actividad 1. ¿Realizaste la interpretación escénica e identificaste los estilos de comunicación?		
Actividad 2. ¿Realizaste la experiencia de testimonios sobre la relación con Dios?		
Actividad 3. ¿Escribiste una reflexión sobre la comunicación asertiva?		
Actividad 5. ¿Realizaste el taller familiar sobre la Paz?		

¿Cómo te sientes hasta el momento?

			
Bien	Excelente	Regular	Mal

Argumenta tu respuesta: \_\_\_\_\_



## RELACIÓN

	Fecha de Entrega	
día	Mes	Año
28	04	2023


Habilidades a desarrollar
Crear: Separadores didácticos con mensajes asertivos y positivos para fortalecer su interacción con sus compañeros.
Identificar: Su dimensión a trabajar en su proyecto de vida
Participar: Activamente en las experiencias de aprendizaje.

Actividad 1: Crea 2 separadores o detalles con mensajes alusivos a la necesidad de ser asertivos. Compártelos con tus familiares y un compañero de grupo.

Actividad 2. <https://www.youtube.com/watch?v=D2qbyCukMKQ>

En parejas expresa en una historieta sobre las características del grupo para el diario de grupo

Actividad 3: **Celebración del ágape fraternal por el analista**

 LISTA DE VERIFICACIÓN DE ACTIVIDADES	SI	NO
Actividad 1 ¿Realizaste los separados y los compartiste con sus compañeros?		
Actividad 2. ¿Escribiste la historieta sobre las características del grupo?		

Actividad 3. ¿Participaste en la celebración del ágape pascual?



¿Cómo te sientes hasta el momento?			
Bien	Excelente	Regular	Mal

Argumenta tu respuesta: \_\_\_\_\_





## RECURSOS

Sánchez


Lectura sugerida: “El arte de la comunicación” <http://elartedelacomunicacion.blogspot.com.co/2007/08/comunicar-es-arte-por-qu.html>

Enlace para consultar guías y material de clase para los alumnos que usen un correo de gmail.com  
<https://classroom.google.com/u/0/c/MTk1ODI1MTM3Mzc0?cjc=s5tee5e> videos- material didáctico- documentos de apoyo

	AUTOEVALUACIÓN	%
1	La asistencia a los encuentros de aprendizaje ha sido	
2	He cumplido con las actividades asignadas en la guía	
3	El esfuerzo que he colocado en las actividades es: (calidad, presentación, siguiendo las instrucciones del profesor)	
4	Entrega los trabajos a tiempo y cuando se indica.	
5	Lo que he aprendido en el área es	

	COEVALUACIÓN	%
1	Cree que el tiempo que ha dedicado su hijo a la realización de las actividades es:	
2	El esfuerzo que ha colocado su hijo en la realización de las actividades es:	
3	La asistencia a los encuentros académicos es:	
4	El apoyo a sus hijos en las actividades escolares es:	
5	El tiempo que acompañó a mi hijo es:	
6	Le brindo los recursos necesarios para desempeñarse adecuadamente en el espacio escolar	
7	Le tiene a su hijo o acudido rutinas diarias establecidas como: hora de ver TV,	

comidas, estudio, labores de la casa	
--------------------------------------	--

 <b>SOCIOEMOCIONAL</b>		%
1	¿Reconozco mis emociones antes, durante y después de realizar la guía? (Autoconciencia)	
2	¿Me tranquilizo cuando no entiendo una actividad y busco alternativas para desarrollarla? (Autorregulación)	
3	¿Socializo con mis padres, familiares o amigos para comprender algunos puntos? (Conciencia social)	
4	¿Expreso mis ideas y opiniones sin imponerlas? (comunicación positiva)	
5	¿Reconozco mis emociones antes, durante y después de realizar la guía? (Autoconciencia)	
6	¿Me tranquilizo cuando no entiendo una actividad y busco alternativas para desarrollarla? (Autorregulación)	
7	¿Socializo con mis padres, familiares o amigos para comprender algunos puntos? (Conciencia social)	
8	¿Expreso mis ideas y opiniones sin imponerlas? (comunicación positiva)	

**Anexos de los documentos de apoyo para el desarrollo.**

### **DOCUMENTOS DE APOYO TEMA UNO DE SÉPTIMO LA COMUNICACIÓN ASERTIVA**

La comunicación es uno de los pilares esenciales en una relación feliz. La comunicación asertiva influye en las relaciones de amistad, pareja, familia y, por supuesto, también en el contexto profesional. La comunicación asertiva es gratificante incluso en la relación que una persona establece consigo misma. ¿Qué es la comunicación asertiva? El asertividad es la actitud que tiene una persona al expresar su punto de vista de un modo claro y de una forma totalmente respetuosa ante el interlocutor.

La comunicación asertiva es clave para lograr el éxito en la vida. Ser asertivos implica ser firmes en nuestras decisiones sin llegar a la pasividad. Es decir, cuando permitimos que otros decidan por nosotros, o pasen por alto nuestras ideas y valores. Y también implica no llegar al extremo contrario: La agresividad.

Mediante el asertividad, podemos comunicarnos de una forma clara y concisa, haciendo valer lo nuestro ante los demás. Contar con un criterio en la sociedad de hoy es indispensable para lograr lo que queremos.

#### **¿CÓMO SON LAS PERSONAS ASERTIVAS?**

Si eres asertivo tendrás las siguientes características:

- Te sientes libre de expresar tus pensamientos, deseos y sentimientos.
- Eres capaz de iniciar y mantener relaciones placenteras con la gente.
- Conoces tus derechos.
- Tienes control sobre tus impulsos e ira. No significa que reprimes tus emociones, sino los puedes controlar y expresarlos de manera adecuada.
- Eres capaz de realizar acuerdos con otras personas.
- Tienes en cuenta tus necesidades y las de los demás.

## ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Los estilos de comunicación se pueden clasificar en:

**Comunicación agresiva:** es un estilo en el que no se respetan los derechos de la otra persona y se emplea un lenguaje verbal y no verbal violento. Características de este estilo son: miradas desafiantes, críticas destructivas, tono de voz demasiado alto, gestos violentos, alzar las manos demasiado, apuntar con el dedo...

**Comunicación pasiva:** es un estilo en el que no se respetan los derechos de uno mismo y se trata de agradar a los demás. Sus características son: mirar hacia abajo, no dar la opinión personal, hacer algo en contra de la propia voluntad, decir siempre que sí, etc. Puede dar lugar a estrés, resentimientos, victimización o deseos de venganza.

**Comunicación asertiva:** es un estilo en el que respetamos los derechos de la otra persona y a su vez somos conscientes de los nuestros.

Si desarrollas una comunicación asertiva verás efectos positivos para tu salud física y emocional:

- Reducirás el estrés.
- Mejorarás tus habilidades sociales y personales.
- Controlarás mejor los impulsos o la rabia.
- Mejorar tu autoestima.
- Entiendes mejor tus emociones.
- Te respetas a ti mismo y te ganas el respeto de los demás.
- Creas situaciones ganar-ganar.
- Mejoras tus habilidades de toma de decisiones.
- Ganas satisfacción personal, familiar, grupal y laboral.

## CONSEJOS PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA Y AFECTIVA

La comunicación se estructura sobre dos pilares fundamentales: hablar y escuchar. Los errores comunicativos generan fallos en el envío y recepción de los mensajes. Cuando estos fallos se producen en el foco familiar, la mala comunicación da como resultado conflictos directos y tensiones emocionales. Cuando por el contrario no existe comunicación, se produce un distanciamiento afectivo entre sus miembros.

Mejorar la comunicación supone tomar conciencia de "lo que se dice", "cómo se dice" y "cómo uno escucha". El primer paso es, adoptar una actitud proactiva y más reflexiva a la hora de iniciar la comunicación.

*A la hora de escuchar:*

- Escuchar con comprensión y cuidado lo que la otra persona trata de comunicarnos.
- Intentar no distraerte con otra cosa que no sea escuchar.
- Realizar gestos y sonidos que indiquen que estás escuchando (acercamiento, aproximación, mirar a los ojos).
- No interrumpir ni cambiar de tema (los temas de empiezan y de terminan en orden).
- Identificar y destacar los sentimientos del otro ("*¿y tú cómo te sientes...?*").
- Hacer preguntas si no hemos entendido algo de lo que nos han contado
- NO aconsejar, NO criticar ("*yo creo que lo que deberías hacer...*", "*intenta no pensar en ello*", "*yo en tu lugar no habría hecho eso...*").
- No pensar en lo que se va a decir.
- Respetar el turno de palabra.
- Permitir los silencios.
- Preguntar por las preocupaciones, necesidades y dificultades.
- Fijarnos y analizar el lenguaje no verbal
- Demostrar que se está comprendiendo lo que te están contando ("*entiendo lo que dices*", "*imagino cómo te debiste sentir...*", "*entiendo tu reacción...*")



- **Mostrar interés mediante estas fórmulas:**

- *Clarificar* ("¿Puedes contarme más sobre esto...?").
- *Parfraseo* ("Entonces lo que me estás diciendo es que...")
- *Ecos* (emplear sus mismas palabras)
- *Resumen* (proporcionar un feedback de las ideas generales y/o el grosso del mensaje)

A la hora de hablar:

- **Hablar desde una comunicación del YO:**

- "En mi opinión..."
- "Yo pienso / yo creo..."
- "Yo siento..."
- "Me gustaría expresar..."
- "Deseo.../ Necesito..."
- "Debo..."



- **Decir NO de forma asertiva:**

- Di lo que opinas de forma directa, sin dar excusas.
- No sientas culpa por negarte a hacer o decir algo que no quieres.
- Expresa qué quieres que ocurra.
- Ofrece alternativas ("¿Y si en lugar de...?", "Quizá le interese a otra persona...", "En mi opinión también sería interesante..."). Igualmente, las alternativas propuestas pueden ser acogidas o rechazadas por el grupo.
- Procurar un acuerdo viable ("hoy no me apetece, si te parece bien podemos ir mañana").

## **La fuerza para perseverar la amistad**

A los amigos les gusta conversar. Fin de cuentas, terminaba la carta, "pastor parece que mi caso no tiene solución. Sé que la oración me ayudaría a resolver el problema, pero no tengo deseos de orar. Lo peor de todo es que cuando oro, acabo en dos minutos todo lo que tenía para decir. Me da la impresión de que mi oración no pasa del techo". ¿Ya sentiste alguna vez algo parecido?

La verdad es que durante todos estos años trabajando con jóvenes, descubrí que el problema del joven no es que no sepa que necesita orar. Todo el mundo sabe que es necesario orar y que la oración es el alimento de la nueva naturaleza. Todo el mundo sabe que el poder llega a través de la oración. La angustia del joven aparece patente en la carta que mencionamos arriba. "¿no tengo deseos de orar. Sé que tengo que orar, pero no consigo hacerlo". ¿Qué hacer?

Es preciso entender, en primer lugar, en qué consiste la oración. "orar", dice Elena de White, "...es el acto de abrir el corazón a Dios como un amigo", según esta declaración, orar es nada más ni nada menos que conversar con un amigo. A los amigos les gusta conversar. Eso es lo que hacen. Si alguien no tiene deseo de conversar con su amigo no tiene deseo de que los amigos necesiten conversar. El problema está en su relación con el amigo. Alguna cosa anda mal. Alguna barrera fue creada. La amistad está alterada y la solución no consiste en leer libros u oír sermones que le señalen el deber de conversar con un amigo.

Es preciso que le enseñen como resolver el problema con el amigo. Precisa ayuda para que la amistad "A vuelva a ser a lo que era antes. Una vez que el problema ha sido resuelto el

diálogo con el amigo reaparece espontáneamente. En segundo lugar, es necesario saber que la base de una conversación entre amigos debe de estar cimentada en la sinceridad. En una relación de amigos verdaderos no hay lugar para el fingimiento o la hipocresía. Descubrir que alguien es hipócrita contigo, duele. Pero descubrir que alguien a quien quieres mucho está siendo hipócrita contigo duele mucho más.

Cristo nos ama y espera que en nuestra relación haya, sobre todo, sinceridad. Eso es lo que dijo en el Sermón del monte. “Cuando oren no sean como los que fingen... no queden recitando siempre la misma oración”. (San. Mateo 6:5,7) La palabra griega traducida como “recitar” es *battaloguéo*, usada generalmente, para expresar lo que hace el papagayo o el borracho, es decir, hablar por hablar, sin pensar en lo que se está diciendo, hablar por el mero hecho de hablar.

Lo que el Señor Jesús quiere decirnos es que cuando conversamos con Él, tenemos que hacerlo en base a la sinceridad, sintiendo realmente lo que estamos diciendo. Lo que nos pide es que nuestra oración salga del corazón y no simplemente de la boca. Cuando el menor de mis hijos tenía cinco años no le gustaba comer verduras. A todo lo que era de color verde le llamaba “planta”, decía: “No me gustan las plantas”.

Un día en la hora de almuerzo, la mesa estaba llena de cosas verdes, Inmediatamente la sonrisa desapareció de su rostro. Le pedimos que hiciese la oración y el oró así:

“Padre, estoy triste, hoy sólo hay plantas para comer”, ¿Sabes cómo hubiese orado él si hubiera sido grande? Habría agradecido la “agradable comida que hay en la mesa”. Ahí está nuestro problema. No somos sinceros. Decimos siempre lo mismo porque estamos acostumbrados a hablar así. Cuando nos levantamos, por la mañana le agradecemos a Dios la “buena noche de reposo”, aunque hayamos dado vueltas en la cama durante toda la noche o nos hayamos despertado con dolor de espalda: pero le agradecemos “la buena noche de reposo”. Tenemos casi memorizada una oración para las mañanas y otra para las noches. Siempre el mismo asunto. Podemos estar sin la mínima voluntad de orar, pero nos arrodillamos por disciplina y repetimos la oración acostumbrada que, generalmente no dura más que dos minutos. Y al acostarnos, experimentamos la extraña sensación de que nuestra oración no pasó del techo.

¿Por qué no encarar la oración como la maravillosa experiencia de conversar con Jesucristo en lugar de considerarla como nuestro deber de cada día? ¿Tienes amigos? ¿De qué hablas con ellos? ¿Hablas siempre las mismas cosas o cambias el tema del diálogo cada día? ¿Ya pensaste en la posibilidad de charlar así, “al acaso”, con Cristo? ¿Conversar con él simplemente por el placer de conversar? ¿Orar sin pedir nada, solamente por el placer de conversar? solamente contar cosas, compartir secretos, abrir el corazón y decirte lo que hiciste durante el día, aunque parezcan cosas sin importancia? El día en que descubramos la alegría de hablar así con Dios, habremos descubierto el secreto de una vida poderosa. Eso es andar con Dios.

“Pero Pastor -dirás tú-, yo no siento deseos de conversar con Dios”. Entonces, cuéntale eso a Él. Dile que no tienes ganas de orar, pregúntale porque te está sucediendo eso, por qué, sabiendo que debes orar, no tienes deseos de hacerlo. Va ocurrir un milagro, puedes tener la certeza. De repente, sin querer vas a descubrir que están conversando con Dios, no un minuto, ni cinco, sino veinte o treinta. Y lo más importante, aquella sensación de que tu oración no pasaba del techo va a desaparecer, y en su lugar vas a experimentar las delicias de conversar con Jesucristo como se conversa con un amigo. Otra cosa que sería bueno recordar es que no debemos programar a Dios únicamente para asuntos espirituales- Tenemos que permitirle que participe de nuestra vida diaria: de nuestro noviazgo, de nuestro trabajo, de los deberes del colegio que llevamos para casa, de aquello que va dentro del corazón y que no tendríamos coraje de contarle a nadie. A veces comentemos algo equivocado durante el día y al llegar la noche repetimos lo de siempre: “Señor perdóname mis pecados”. ¿Cuánto tiempo es necesario para repetir esa frase? ¿Pero, como sería si en lugar de decir simplemente “perdóname mis pecados”, le contásemos que fue lo que hicimos? Detalles ¿Entiendes? ¿Por qué no contarle la lucha que entablamos antes de ceder a la tentación, cómo nos sentimos después, qué lecciones pudimos sacar de todo ello, qué aspectos de nuestra vida necesitamos que él restaure? En fin, tantas cosas.

Utilicemos el tiempo que sea necesario. No necesitamos tener prisa porque no estamos cumpliendo un “penoso deber”, estamos solamente conversando con el más compasivo y maravilloso amigo que un ser humano pueda tener.

**Estudio de casos para el punto uno de desarrollo de la habilidad**

**Ejemplo 1: Una reunión de amigos**

Se planea una reunión entre amigos y solo uno de ellos llega a la hora acordada.

- **Reacción pasiva:** conformarse con la situación, esperar a los amigos y ni siquiera pedir explicación alguna por la tardanza.
- **Reacción agresiva:** ofuscarse por la situación, esperando el momento en que los amigos se presenten para agredirlos verbalmente por su falta de puntualidad, o bien, abandonar con furia el lugar antes de que lleguen.
- **Reacción asertiva:** en cuanto los amigos llegan, preguntarles con amabilidad las razones por la tardanza, aceptar que por parte de los amigos no había motivos personales para hacerlo esperar y tomar las cosas a la ligera, incluso llegando a bromear sobre la situación.

**Ejemplo 2: Dificultades para aparcar**

Un hombre tiene dificultades para aparcar su coche en un supermercado.

- **Reacción pasiva:** tener una paciencia aburrida para observar y criticar en silencio la falta de actitud y destreza por parte del conductor.
- **Reacción agresiva:** considerar al conductor como un inepto por su comportamiento y por lo mismo agredirlo verbalmente, elevando el tono de la voz para ofender su falta de habilidad para estacionar el coche.
- **Reacción asertiva:** respirar profundo, sonreír al conductor para fortalecer su confianza en el proceso de aparcar, o bien, ofrecerse para dirigir todo el proceso dando indicaciones sencillas, o incluso, si la situación es demasiado compleja, ofrecerse a asumir la responsabilidad de aparcar el coche.

**Ejemplo 3: En un restaurante**

Vemos un ejemplo en el cual se produce la acción de devolver un plato frío en un restaurante.

- **Reacción pasiva:** aceptar la situación del plato y comer calladamente, como si fuese una obligación moral aceptar la deficiencia por parte del cocinero o los empleados del restaurante.
- **Reacción agresiva:** llamar la atención con voz alta al camarero y señalar energicamente la condición del plato, con un tono similar al de un regaño que hace más énfasis en el error humano por parte de los cocineros, que en su misma insatisfacción como cliente.
- **Reacción asertiva:** cordialmente solicitar al camarero o encargado, a través de una sonrisa y solicitando amablemente, si es posible calentar un poco el plato, dando a entender al mismo tiempo que se puede tomar la situación con calma.

**Ejemplo 4: En el aula**

Un compañero toma tu cartuchera y saca el saca punta sin hacerte ninguna solicitud

- **Reacción pasiva:**
- **Reacción agresiva:**
- **Reacción asertiva:**

**Ejemplo 5: En el descanso**

Mientras vas comiendo tu hamburguesa en el patio salón, un joven viene de espaldas y se choca contigo cayendo al piso tu rica merienda

- **Reacción pasiva:**
- **Reacción agresiva:**
- **Reacción asertiva.**

**Ejemplo 6: En la clase de educación física**

Mientras realizan los ejercicios, te das un fuerte golpe en el piso por el empujón de un compañero. Fue la manera cómo reaccionó puesto que también lo empujaron.

- Reacción pasiva:
- Reacción agresiva:
- Reacción asertiva:

**Ejemplo 7: En las redes sociales**

Alguien que no es tu amigo te ofende con palabras groseras en Facebook

- Reacción pasiva:
- Reacción agresiva:
- Reacción asertiva:

**Ejemplo 8: Chismes**

Te hacen un reclamo por que supuestamente estás hablando mal de esa persona

- Reacción pasiva:
- Reacción agresiva:
- Reacción asertiva:

**Ejemplo 9: Cosas que pasan**

Alguien que “le caíste mal” te aborda con otras personas y te pregunta “¿Por qué eres tan creid@?”

- Reacción pasiva:
- Reacción agresiva:
- Reacción asertiva:

**Ejemplo 10: Con tu mascota**

Una señora te insulta porque en las afueras de su casa tu mascota se detiene a realizar sus necesidades

- Reacción pasiva:
- Reacción agresiva.
- Reacción asertiva:

Con estos tres ejemplos queda más que claro que una persona con comunicación asertiva busca ante todo no tomarse como nada personal las acciones que ejecuten otros individuos, o bien, las mismas condiciones que propone la realidad. Si una persona se ofusca con facilidad por la lluvia del día o porque la llamada del proceso de selección a un trabajo nunca ha llegado, entonces es seguro que esta persona en cuestión necesita tener una comunicación más sana consigo misma.

