



COMPLEJO EDUCATIVO "SAN BARTOLOMÉ APÓSTOL"
GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE 2 PARA ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO "B"
, "C" Y "D".

Disciplina: O P V. Fecha de entrega: 6 de SEPTIEMBRE.
Docente: Mirna Leticia Ramos De Martínez.

Alumno:

Indicaciones: leer detalladamente la información presentada a continuación y a partir de esta desarrolle ordenadamente en el cuaderno de OPV la actividad que se le presenta posteriormente mandar a classroom .Por favor mandarlo en formato PDF con imágenes legibles solamente serán las actividad.

TEMA: COMUNICACIÓN Y RELACIONES INTERPERSONALES.
RESUELVE LAS INTERROGANTES

El hombre es un ser comunicativo por naturaleza y su evolución en el mundo va a depender de la buena interacción con su entorno a través de la comunicación.

¿Qué haces para relacionarte adecuadamente con las demás personas? Explica

Las [relaciones interpersonales](#) son aquellas que se establecen entre dos o más personas; estas asociaciones se pueden basar en emociones, sentimientos o actividades sociales, entre otros.

Estas relaciones se originan a partir de [la comunicación](#), y ninguna de sus funciones se puede realizar si el ser humano no inicia por interactuar con otros seres para compartir información.

¿Por qué resulta tan difícil de convivir? Explica

Estilos al relacionarse con los demás

Dependiendo de cómo nos sentimos con nosotros mismos, las personas solemos relacionarnos con los demás de diferentes maneras. Hay tres formas comunes de relación: la agresión, la pasividad y la aserción.

① **¿Funciona ser agresivo?**

Son ejemplos típicos de comportamientos agresivos la pelea, la acusación, la amenaza y, en general, todos aquellos comportamientos que signifiquen una agresión a los demás sin tener en cuenta sus sentimientos.

El comportamiento agresivo suele aparecer como consecuencia de la cólera o la ira y de la incapacidad para autocontrolarse. En general la persona agresiva, o que se comporta agresivamente en un momento concreto, no suele sentirse satisfecha de sí misma; lo que consigue es que los demás no quieran tenerla cerca y que también sean agresivos con ella.

② **¿Hay que ser pasivos?**

La persona pasiva no sabe expresar sus sentimientos ni defender sus derechos como persona. La persona pasiva por lo general no se siente satisfecha, ya que no consigue decir lo que piensa o siente ni hace llegar su mensaje a los demás. Suele sentirse insegura, poco aceptada y poco tenida en cuenta por los demás.

③ ¿Es mejor ser asertivos?

Se define la asertividad como aquella habilidad personal que nos permiten expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar o no considerar los derechos de los demás. En la práctica, esto supone el desarrollo de la capacidad para:

- ✦ Expresar sentimientos y deseos positivos y negativos de una forma eficaz, sin negar o menospreciar los derechos de los demás y sin generar ni sentir vergüenza.
- ✦ Distinguir las ocasiones en que la expresión personal es importante y adecuada.
- ✦ Defenderse, sin agresión ni pasividad, frente a la conducta poco cooperadora o inapropiada de los demás. Así, pues, la asertividad no implica ni pasividad ni agresividad.

La habilidad para ser asertivo proporciona dos importantes beneficios: por un lado, incrementa el autorrespeto, la confianza y seguridad en uno mismo, y por otro, mejora la aceptación y el respeto de los demás, en el sentido de que se reconoce la propia capacidad para afirmar los derechos personales.

La ventaja de aprender y practicar comportamientos asertivos es que se hace llegar a los demás los mensajes, expresando opiniones y mostrando consideración, y se consiguen sentimientos de seguridad y el reconocimiento social. Sin duda, el comportamiento asertivo ayuda a mantener una alta autoestima.

Para aprender a ser asertivos es imprescindible tener bien claro el hecho de que, por lo general, ni el estilo agresivo ni el pasivo sirve para conseguir los objetivos deseados.

1-¿Cuándo tienes problema a quienes recurre? Explica

2-¿Cómo crees que reaccionaría una persona agresiva, una pasiva y una asertiva en el siguiente caso planteado?

“Pepe no ha participado en el trabajo de biología, pero quiere que sus compañeros lo anoten como si hubiera intervenido.”

3-¿Qué relación hay entre liderazgo efectivo y el manejo de técnicas de comunicación?

4-¿Qué aspectos debes mejorar para entablar diálogos asertivos con los demás personas?

5-¿Cuáles son las reglas básicas para un dialogo asertivo?