

## UNIDAD DIDÁCTICA

### “Me comunico de manera asertiva”

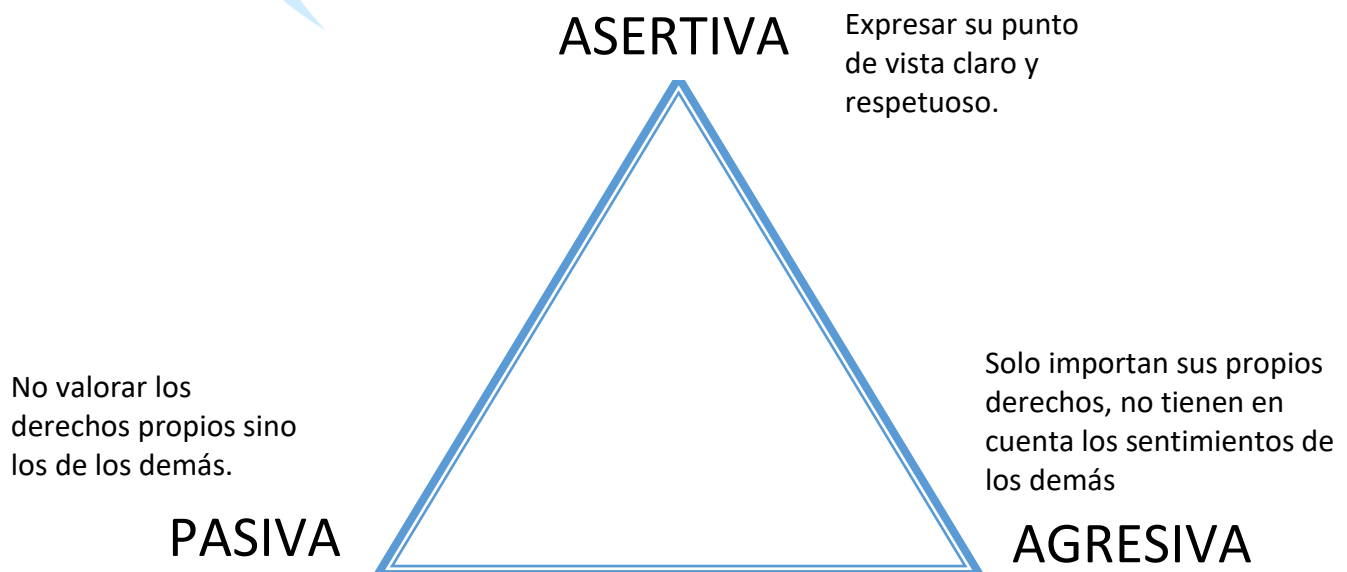
#### INTRODUCCIÓN

El ser humano es social por naturaleza, crece y desarrolla generalmente en constante interacción con otros, por consiguiente, es fundamental desarrollar habilidades comunicativas y poder entender cómo funcionan las situaciones sociales. Según Gómez, J., & Simón, F. (2016) la comunicación es escuchar al otro, siendo empático y receptivo con la información, buscando expresar también el punto de vista propio y construir relaciones.

En la comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o no el proceso, estos son:

- Emisor: emite un mensaje.
- Receptor: recibe el mensaje.
- Mensaje: Contenido de la información que se envía.
- Canal: Medio por el que se envía el mensaje.
- Código: Signos y reglas empleadas para enviar el mensaje.
- Contexto: Situación en la que se produce la comunicación.

De igual manera hay tres tipos de comunicación



Entendido lo anterior, algunas de las estrategias para ser asertivo son:

- Aprendo establecer límites
- Se decir no y sentirme cómodo con ello
- Identifico lo que quiero
- Se como expresarlo
- Reconozco la forma adecuada de pedir las cosas y me siento cómodo
- Evaluó si se me dificulta decir no y me tomo el tiempo de reconocer que hay de fondo

### 1. OBJETIVO

Brindar por medio de actividades lúdicas estrategias asertivas de comunicación a los usuarios, promoviendo la participación activa en sus interacciones cotidianas.

### 2. COMPETENCIA A DESARROLLAR

1. los usuarios logran identificar el valor de sus puntos de vista en las diversas interacciones de la vida diaria y expresarlos con seguridad.
2. los asistentes logran desarrollar empatía hacia el otro y hacia si mismos manifestando claramente sus ideas.

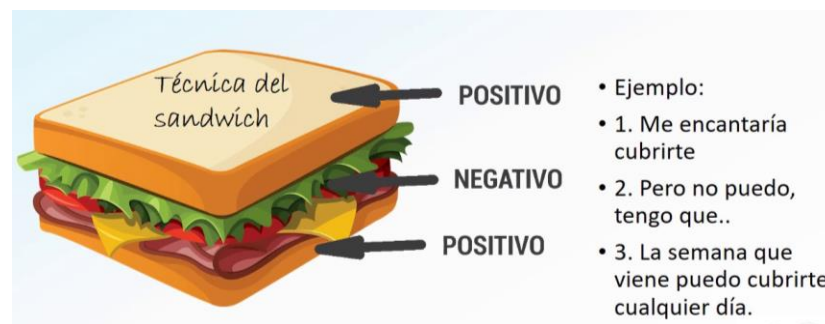
### 3. METODOLOGÍA

**Fase inicial:** Actividad rompe hielo “el ratón y el gato”

Los participantes se harán en un círculo, uno será el ratón y el otro el gato. El ratón estará dentro del círculo, el gato desafiara al ratón a que es capaz de atraparlo y definen una hora, los demás participantes giraran hasta llegar a la hora pacta, alzarán sus manos para que el ratón salga o el gato pueda entrar, el gato tendrá un minuto para atraparlo, de lo contrario ganara el ratón.

**Fase central:**

La profesional explicara a los asistentes los conceptos claves de la comunicación por medio de la técnica del sándwich, la cual consiste en expresar un sentimiento incomodo para el emisor y el receptor buscando soluciones o en el caso, una negociación.



@AssbasaludESE

La facilitadora tendra bolsas con diferentes objetos, los participantes se dividirán en grupos y sacaran de a uno un objeto de la bolsa, el usuario que saque el objeto no lo dejara ver de los demás compañeros ya que estos deben adivinar que es según las indicaciones que brinde el asistente que saco el objeto. El primer grupo en completar todos los objetos, ganara.

Los usuarios se dividirán en grupos, donde cada participante tendra dos tiras de lana en sus manos, con el fin de crear una telaraña y transportar 3 pimpones sin que ninguno caiga al suelo, deberán emplear las estrategias de comunicación para generar la estrategia que les permita llevar a cabo la actividad.

#### **Fase final:**

Se les facilitara a los participantes una hoja la cual deberán arrugar y posteriormente buscar posibles alternativas para que regresen a su estado inicial con el fin de expresar que paso con esa arruga y cuál sería la solución asertiva a esta. En esta actividad la profesional generar la reflexión desde el reconocimiento de posibles arrugas en sus relaciones con los demás debido a la comunicación poco asertiva y generar en los usuarios nuevas perspectivas sobre estas.

#### **4. MATERIALES:**

Hojas de papel, objetos de diversos tamaños y texturas, bolsas negras, lana y pimpones

#### **5. EVALUACIÓN:**

Se pide a tres de los asistentes expresar como se sintieron durante el encuentro y qué aprendieron sobre el tema. A partir de allí, se darán conclusiones pertinentes.

#### **6.REFERENCIAS**

Gómez, J., & Simón, F. (2016). Salus La Comunicación. *Salus*, 20.

#### **7. ELABORADA POR:**

Vanesa Franco Castro  
Psicóloga Estrategia PIC

#### **8. ANEXOS**



@AssbasaludESE

## Elementos de la Comunicación

- a) **Emisor:** La señora.
- b) **Receptor:** El vendedor de frutas.
- c) **Mensaje:** "Véndame dos kilos de naranjas".
- d) **Canal:** El aire.
- e) **Código:** La lengua española.
- f) **Contexto o Situación comunicativa:** El mercado.



E.S.E  
Hace parte de mi vida



@AssbasaludESE