

## ENTRENAMIENTO

# 06

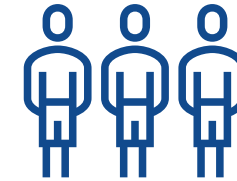
CONCEPTO A TRABAJAR:  
**Asertividad**

TIEMPO:

# 60

Minutos

OBJETIVO PREVENTIVO



Reconocer los tipos de comunicación y reforzar la comunicación asertiva como técnica de rechazo.

OBJETIVO DEPORTIVO



Desarrollar habilidades que permitan la ejecución de los principios ofensivos por medio de actividades lúdicas.

FACTORES DE RIESGO QUE ABORDA



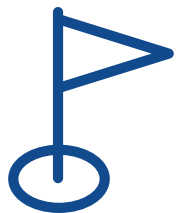
- Iniciación temprana en el consumo de alcohol.
- Amigos que se involucran en el consumo de alcohol.

FACTORES DE PROTECCIÓN Y ESTRATEGIA DE DESARROLLO SOCIAL:



- Oportunidades, habilidades y reconocimiento.
- Características individuales.
- Oportunidades para la participación pro social en el colegio.

MATERIALES



Balón, botellas plásticas, zapatos, silla, venda o pañuelo.



**Estas actividades están diseñadas para la participación individual del adolescente (tras la pantalla).**

Para tener en cuenta

- No tome posturas extremas en las que los participantes solo pueden ser asertivos. Lo ideal es no llevarlos a una postura que les sea difícil de alcanzar, siempre exprese a los adolescentes que lo ideal es que ellos se acerquen cada vez más a una comunicación asertiva.
- No exprese que un participante es agresivo o pasivo (ejemplo: Camila es agresiva en el juego o fue agresiva en el juego) porque eso genera etiquetas en el adolescente. En vez de eso, refiérase a la conducta específica (Ejemplo: Cuando Camila grito a su compañero uso una comunicación agresiva). Esto ayuda a que tengan claridad sobre que comportamiento puede cambiar.
- Tenga en cuenta que en el caso de las actividades deportivas que involucren abordar el tema de los comportamientos y comunicación agresiva, no es recomendable proponer que se agredan física y verbalmente; es por esto que, si se requiere mostrar este tipo de comunicación, se realice mediante mímica o gestos.
- Es importante, en la medida de lo posible, que el facilitador emplee un lenguaje y comportamiento asertivo y no pasivo o agresivo, recuerde que los adultos son un ejemplo a seguir para los adolescentes, especialmente si comparten lazos afectivos.



Se inicia el entrenamiento recordando el encuentro anterior (Autocuidado). El facilitador debe preguntar sobre que hábitos saludables empezaron a incluir en su rutina diaria. Esto para fortalecer esta dimensión. Continúe mencionando que, aunque hay puntos en común en la manera como nos podemos cuidar (comer bien, dormir, hacer ejercicio, no consumir alcohol, etc.), el autocuidado puede cambiar de acuerdo a las necesidades y motivaciones de la persona, por ejemplo, si queremos ser deportistas, músicos, artistas, tener buen rendimiento académico, sentirnos saludables, etc. Por ello es importante el Autoconocimiento, el cual nos permite en primer lugar reconocer nuestras habilidades, necesidades, intereses y motivaciones; en segundo lugar, nos ayuda a plantearnos metas, planificarlas y sobre todo realizar las acciones necesarias para alcanzarlas. Se inicia el encuentro conversando sobre las experiencias de los estudiantes con el compromiso o entrenamiento aplicado en casa frente a la frustración, resuelva dudas y refuerce positivamente el trabajo realizado. Continúe con la apertura del tema central del entrenamiento (Asertividad). Una vez que logramos manejar adecuadamente las emociones o sentimientos como la frustración; estamos preparados para comunicarnos, y la mejor manera de hacerlo es con una comunicación y conducta Asertiva. Pregunte a los participantes ¿cómo es una comunicación y conducta asertiva? pida ejemplos. Cierre esta parte comentando las respuestas de algunos participantes y mencione que la asertividad se considera una habilidad socialmente útil para expresar las emociones, o hacer cumplir los derechos o necesidades propias sin vulnerar a los demás.

Nota: puede proyectar el siguiente video y conversar sobre él para definir asertividad y los otros estilos de comunicación: Agresivo y pasivo. [https://www.youtube.com/watch?v=da8Da\\_oWVVRU](https://www.youtube.com/watch?v=da8Da_oWVVRU)

Mencione que además existen otros dos estilos de comunicación y comportamiento que no suelen ser útiles. El agresivo y el pasivo. Pregunte a los estudiantes si conocen algo sobre esto.

La comunicación y comportamiento agresivo, es cuando la persona impone por la fuerza sus derechos y necesidades, acudiendo a agresiones verbales o físicas, mientras que la comunicación y comportamiento pasivo es la renuncia a los derechos y necesidades, no expresión de emociones y puntos de vista. Mencione que todos hemos usado alguno de estos tres tipos de comunicación, pero que se debe intentar en lo posible tener la mayor cantidad de conductas asertivas, pues son las que más beneficios trae para el bienestar propio y las relaciones con los demás. Puede ayudarse de la siguiente lámina para explicar este tema:



**Compartimos un cuadro de características a tener en cuenta para observar durante la actividad deportiva:** tener en cuenta las características de la comunicación asertiva, pasiva y agresiva (ver cuadro) para observar cuales se hacen presentes con más frecuencia durante las actividades deportivas con los estudiantes. Esto será un insumo importante para las reflexiones finales.

- AGRESIVO**
- Pelea, acusa, interrumpe, amenaza o agrede a los demás sin tener en cuenta sus sentimientos.
  - Habla en voz alta y con rapidez.
  - Invade el espacio de su interlocutor.
  - Habla sin pensar y puede dañar sus relaciones.
  - Se siente sin control.
  - Gestos de amenaza.
  - Postura intimidante.
  - Volumen de voz elevado y con poca fluidez.
  - Contacto visual retador.
  - Cara y cuerpo con los músculos tensionados.

- ASERTIVO**
- Escucha atentamente, no interrumpe y espera su turno para hablar.
  - Defiende sus intereses.
  - Habla con voz firme y de manera clara.
  - Expresa con seguridad sus opiniones.
  - Mantiene contacto visual y tiene expresiones fáciles de cordialidad.
  - Tiene una postura relajada y no intimida al otro.
  - No suele mostrar tensión corporal.
  - Aporta ideas e intenta conciliar con el otro.
  - Reconoce sus habilidades y la de los demás.

- PASIVO**
- Hace lo que le dicen sin importar lo que piensa.
  - No defiende sus intereses.
  - Vacila al responder.
  - No manifiesta sus pensamientos con firmeza.
  - Mirada hacia el suelo.
  - Tono de voz bajo.
  - Risa falsa.
  - Se inhibe.
  - Postura tensa mientras evita el contacto visual.
  - Posición de cabeza a menudo hacia abajo.



## CALENTAMIENTO

Los bolos  
(15 minutos)

**Indicación:** se delimita el espacio, un área de 2 mts para colocar 5 botellas plásticas intercaladas en forma de bolos, éstas llevarán pegados como nombres los diferentes estilos de comunicación: agresivo, asertivo, pasivo y 3 enumeradas (1, 2 y 3), deben estar ubicados separados entre sí y a una distancia de 3 mts aprox para su lanzamiento (forma de bolos).

La meta es conseguir los bolos enumerados, depende cuales haya derribado el siguiente lanzamiento lo hará con ese estilo, es decir, agresivo: lanzamiento fuerte, pasivo: lanzamiento despacio y asertivo: lanzamiento moderado. El participante se vendará los ojos. **Ver gráfica 6.1** Inicialmente el participante alista su pista de bolos, y colocará la pelota donde pueda tomarla fácilmente una vez se vende los ojos, a la señal del facilitador el participante debe derribar las botellas con la pelota, en cada lanzamiento al participante se le permite mirar si las botellas fueron derribadas, está la actividad finaliza cuando todas las botellas hayan sido derribadas 3 veces.

Gráfica 6.1



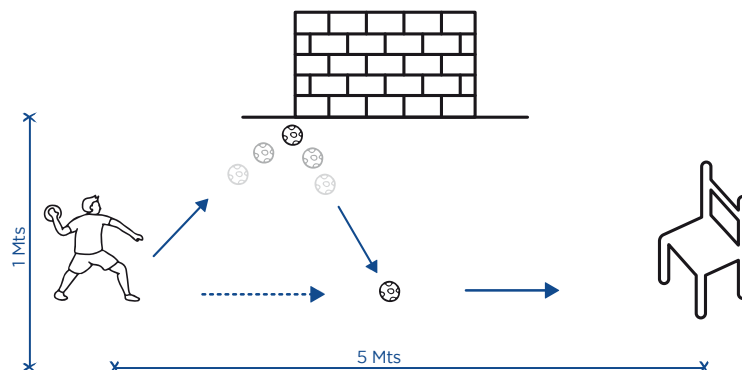
**Micro-reflexión:** se les preguntará a los participantes ¿qué pasó?, ¿cómo se sintieron? con la intención de reconocer los tipos de comunicación y como la comunicación asertiva permite desarrollar mejores estrategias como técnica de rechazo.



## ENCUENTRO

PRINCIPIOS OFENSIVOS | 25 minutos

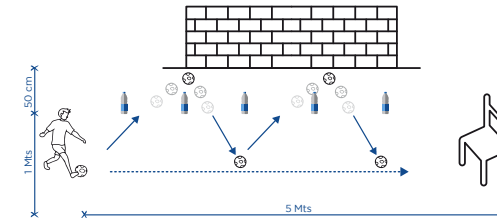
Gráfica 6.2



El participante se ubicará con un balón en mano frente a una pared a 1 metro de distancia, él lanzará el balón a la pared en diagonal e inmediatamente se ubicará más adelante para recibir el balón nuevamente, ejecutando así pared y desmarque, finaliza lanzando con la mano el balón hacia una silla intentando anotar el gol, se repite esta acción 3 veces. **Ver gráfica 6.2**

ACTIVIDAD 1

Gráfica 6.3



Utilizaremos la pared y una serie de obstáculos (botellas o zapatos), ubicados paralelos a ella (50 cm de separación), el participante se ubicará con un balón frente a los obstáculos a un (1) metro de distancia, él lanzará el balón a la pared en diagonal evitando los obstáculos, ejecutando así pared y desmarque, y posteriormente con la mano lanzará el balón hacia una silla intentando anotar el gol. **Ver gráfica 6.3**

**Variante:** realizar la actividad con el pie.

ACTIVIDAD 2



## CAMERINO

Al finalizar la actividad lúdico-deportiva pida a los participantes que hablen sobre su experiencia en la actividad, luego pida que identifiquen que tipo de lanzamientos y comportamiento usaron más (agresivo, pasivo o asertivo). ¿Qué debió haber hecho el estudiante para ser asertivo y derribar los bolos, ¿cómo se sintió siendo agresivo, pasivo y asertivo en los lanzamientos? Mencione la importancia de la asertividad para hacer frente a situaciones que pueden ponerlos en riesgo, ejemplo; cuando un amigo los invita a faltar a clase, hacer trampa en un examen, burlarse de un compañero o consumir alcohol u otras sustancias, etc. Lo ideal es no ser pasivos sintiéndose obligados a hacerlo o ir al otro extremo de ser agresivos. Así como en la actividad cuando apuntaban para obtener puntos en los bolos con las botella de los números y teníamos cuidado de no derribar los otros, ya que este indicaba una forma de actuar en la siguiente partida para tratar de usar el mejor recurso. La asertividad ayuda a las personas a mantener buenas relaciones, a decir No, expresar lo que piensa al respecto y no hacer algo que no se quiere hacer. Las experiencias aprendidas serán extrapoladas en los diferentes contextos donde los estudiantes se desenvuelven (casa, colegio, redes sociales y comunidad).



## COMPROMISO

Cada participante deberá esforzarse por ganar dos tarjetas asertivas durante la semana. En una cartulina de color amarillo, escribirá una situación difícil de manejar, las emociones que le generó y cómo actuó para ser asertivo.