



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la **vida educa**
la **educación da vida!**



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Psicopedagogía

COMUNICACIÓN ASERTIVA EN FAMILIA

OBJETIVO

Que cada miembro de la comunidad familiar reconozca la importancia de comunicar su punto de vista de forma clara y objetiva, así como sus deseos y sentimientos bajo un ambiente de honestidad y respeto, generando con ello un entorno emocionalmente saludable al adoptar esta práctica como un estilo de vida.



TEMA

- **Tema : Escuchando y hablando asertivamente entre los miembros de la familia.**

¡Para Iniciar!



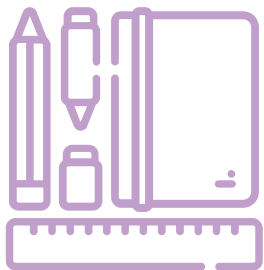
La actual pandemia de Covid-19 ha generado una serie de cambios en nuestro entorno y formas de convivencia. Los miembros de la familia pasan más tiempo en casa y lo que pudiera ser una oportunidad para comunicarse y conocerse más, se ha convertido en un reto por la carga de estrés generado en el ambiente.

Tener una comunicación asertiva en familia es esencial para su buen funcionamiento.



¿Qué queremos lograr?

Identificar y aprender a regular las emociones a fin de generar ambientes armónicos de convivencia al interior de la familia.

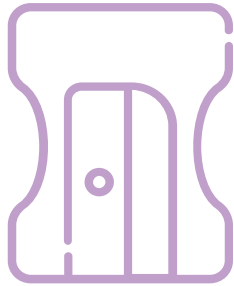


¿Qué temas conoceremos?

- La importancia de una comunicación honesta y respetuosa.
- Escuchar activa y empáticamente crea relaciones agradables.
- Cómo a través del diálogo activo podemos generar acuerdos.



¿Qué necesitamos?



Disposición:

Que los miembros de la familia acuerden una fecha y hora para realizar la reunión.

Moderador:

Se ocupará de promover la participación ordenada y respetuosa de cada miembro de la familia, así como la generación de los acuerdos.

El moderador puede ser cualquier integrante de la familia, que sepa leer y escribir, que sea respetuoso, que mantenga una buena escucha y mayor de 8 años.

Material:

Hojas tamaño carta y marcadores azul o negro.

¿Cómo lo queremos lograr?

- A través de las actividades que se realizarán en familia.
- Por medio de la participación de cada uno de los integrantes y retroalimentación de cada una de las actividades.



¡A Trabajar!



Te ofreceremos dos actividades, puedes elegir la que más te guste. Pero antes de comenzar, en tu libreta contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué entiendo por comunicación?
- ¿Qué entiendo por asertividad?

Una vez que hayas terminado, compara tus respuestas con las siguientes definiciones y comenta con alguien de tu familia qué diferencias encontraste.

Comunicación: intercambio de ideas y mensajes entre dos o más personas.

Asertividad: Expresar las ideas y mensajes de forma clara, tranquila, amable para llegar a acuerdos de forma pacífica y honesta.

(Definiciones propias)

¡A Trabajar!



Actividad 1: La asertividad

Elijan un espacio cómodo para que todos participen. El moderador invitará a cada miembro de la familia a que hable de cómo se siente (procurando hacerlo con respeto); qué le gusta y qué no le gusta; cómo le gustaría que lo escucharan al momento de expresar sus emociones (por ejemplo; que los escuchen, no ser juzgados, etc.). Se recomienda que los demás escuchen en silencio y que al terminar se agradezca su participación.

Para cerrar: uno o dos participantes harán una reflexión en voz alta sobre cómo es actualmente la comunicación en familia y por qué consideran importante hacer acuerdos sobre la nueva forma de escuchar y comunicarse.

¡A Trabajar!



Actividad 2: Notas de asertividad

Practicar la asertividad y promover una buena comunicación nos servirá para propiciar un buen ambiente en casa.

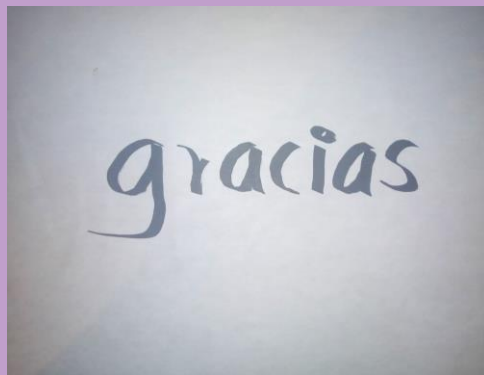
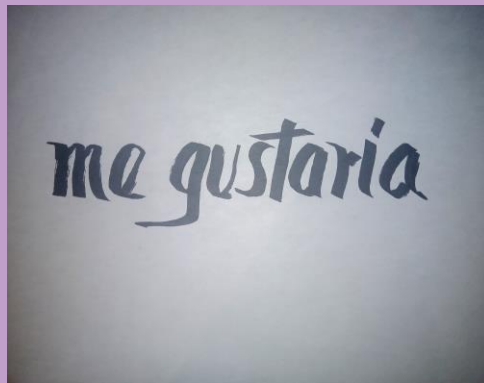
¿Cómo podemos hacerlo?

1. Elijan un espacio cómodo para que todos participen. Cada uno tendrá cuatro hojas. Con letra grande escribirán en la primer hoja: "Gracias"; en la segunda: "Me gustaría"; en la tercera: "Perdón por" y en la última: "Me molesta". Si alguno de los participantes aún no sabe escribir, otra persona o el moderador puede apoyarlo.

¡A Trabajar!



Ejemplo:



¡A Trabajar!



2. Vamos a completar.

A continuación, anotarán el nombre a quién va dirigido y terminarán la frase.

Ejemplo:

A photograph of a piece of paper with handwritten text in black ink. The text is written in a cursive style and reads: "papá me gustaria que me abrazaras". There is a small triangle above the 'á' in "papá".

papá
me gustaria
que me abrazaras

¡A Trabajar!



3. Cuando todos tengan listas sus frases, de forma voluntaria cualquier de los miembros de la familia leerá en voz alta lo que escribió en su hoja, los demás escucharán en silencio. Al terminar, agradecerán su participación.

Uno a uno se turnarán hasta que todos hayan compartido sus mensajes. Después de la última participación, un abrazo grupal será muy reconfortante.

!Que gran cierre!

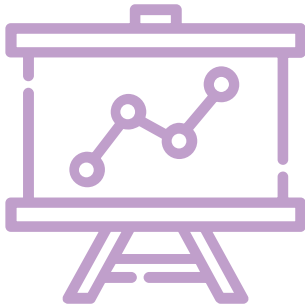
¡A Trabajar!



Actividad de recuperación.

**¡Disfrutemos de las
experiencias
agradables!**

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Después de concluir la actividad, en tu libreta responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué te pareció la actividad?
2. ¿Escuchar en silencio te permitió conocer más cosas sobre tu familia?
3. ¿Qué nuevas cosas descubriste?
4. ¿Consideras que la comunicación fue asertiva?
5. Explica *¿Por qué consideras que la comunicación asertiva puede mejorar la relación entre los miembros de tu familia?*

¡Invita a tus familiares a repetir esta maravillosa experiencia tantas veces como sea necesario!

“La sangre no es lo único que une a una familia, la comunicación es un factor clave en los vínculos saludables”

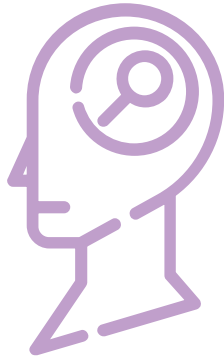
(Mente asombrosa)

“La comunicación efectiva comienza con la escucha”

(Robert Gately)



¿Para saber más?



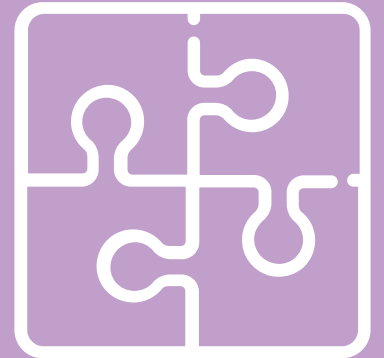
La comunicación asertiva en la familia es una forma de convivencia que determina la calidad de su funcionamiento como equipo. Su práctica reduce la tensión característica (e inevitable) que se origina ante los conflictos y retos diarios. Así mismo sus efectos influyen positivamente en la interacción con la escuela, trabajo, etc.

Recuerda estos tres elementos esenciales de la comunicación: El amor, el respeto y la confianza.

ANEXOS

Libro: Cómo hablar para que los niños escuchen y cómo escuchar para que los niños hablen. Autor: Adele Faber y Elaine Mazlish. Editorial Diana

<https://lamenteesmaravillosa.com/lacomunicacion-asertiva-en-la-familia/>



DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Juan Chávez Ocegueda

Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur

Directora de Psicopedagogía

Autores:

Pedagogo: Pedro Gonzáles Castro

Psicóloga: Erika Marina Ponce Monreal

Diseño gráfico

Josué Gómez González





Educación

