

Módulo 1

Guía 4

Asertividad y autoestima

Sesiones: 5

Logros:

- Desarrollo conductas positivas deseables, tales como socialización, comunicación, toma efectiva de decisiones y solución de conflictos.
- Conozco las herramientas que me permiten reconocer derechos, obligaciones y necesidades, sin necesidad de ser violento ni pasivo, sino asertivo.
- Manejo los derechos ante los demás e incremento mi autoestima.
- Realizo presentaciones en PowerPoint y películas en crayola.

La recompensa de una buena acción está en el hecho mismo de haberla llevado a cabo. Séneca



Vivencias

Trabajo con el gerente

1. Presentación, análisis y discusión de la siguiente situación:

Te habías comprometido con la Acción Comunal para ayudar en la organización de la fiesta del día del niño, pero a última hora te ha surgido un problema familiar y no puedes ir. Es la segunda vez que no puedes asistir a la organización de la fiesta. La Acción Comunal te echa en cara tu comportamiento.

2. El gerente, propicia la discusión y el análisis del caso, para que cada uno pueda contestar el siguiente interrogante: ¿Cuál es tu respuesta?

Trabajo en grupo

Organizados en parejas, realizamos una película de mínimo tres escenas donde representemos la reacción ante la Acción Comunal, al echarle en cara la no asistencia a la organización de la fiesta del día del niño.

Trabajo en plenaria

Cada grupo dispone de 5 minutos para sustentar la película.

No basta una actitud positiva, es indispensable, una acción constructiva.

B

Fundamentación Científica

Trabajo con el gerente

1. Presentación, análisis y discusión de la película en Windows Movie Maker, destacando el concepto y la importancia de ser una persona asertiva, con la siguiente información:

Asertividad

La palabra "asertividad" se deriva del latín asserere, assertum, que significa afirmar, "dar en el blanco". Así pues, el asertividad significa afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo, autoestima, aplomo y comunicación segura y eficiente.

En ingles el verbo "to assert" significa manifestar, expresar con fuerza, seguro y plenamente.

En español existe la palabra "acierto" de "acertar, destreza, habilidad" y la palabra "asiento", que expresa el hecho de: afirmar, sostener y dar por cierto o por sentada una cosa.

El asertividad se refiere a defender los derechos propios, respetando los de los demás, expresando lo que se cree, piensa y siente, de manera clara, directa y en el momento oportuno.

El asertividad está unida a la autoestima, e incluso a la ansiedad. A mayor asertividad mayor autoestima, porque uno es capaz de defender sus derechos, se ayuda a sí mismo, es capaz de resolver conflictos, por lo tanto, su buena imagen aumenta hacia sí mismo.

El asertividad se define como "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás.

El asertividad es una habilidad personal, que nos permite expresar nuestros sentimientos, deseos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar, ni desconsiderar los derechos de los demás. Es una manera de llegar a conseguir los objetivos que nos proponemos, sin sentirnos incómodos por ello, ni incomodar a los demás.

En primer lugar, debemos recordar el concepto de asertividad. Olga Castanyer, en su libro "El asertividad: expresión de una sana autoestima" (Ed. Desclée de Brouwer, 6ª edición, 1997), lo define como la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. La persona asertiva conoce sus propios derechos y los defiende, y respeta a los demás, por lo que no piensa ganar en una disputa o conflicto, sino que busca de forma positiva los acuerdos.

Distintos comportamientos

En la comunicación y relación se pueden distinguir tres tipos de comportamiento: el asertivo, el pasivo y el agresivo.

Comportamiento asertivo:

Relación de la autoestima con la asertividad. La auténtica autoestima se manifiesta y refuerza con la conducta asertiva.

La conducta o comportamiento asertivo no es el empeño por lograr lo que uno quiere sino la decidida voluntad de una persona, de hacer valer sus derechos, de expresar sus opiniones, sus sentimientos, sus deseos cuando le parezca, pero de un modo claro y sincero, directo, apropiado y respetuoso, sin agredir, ni negar los derechos de su interlocutor.

Características del comportamiento asertivo:

- Comportamiento verbal:
 - El tono debe ser firme, directo y convincente, nunca hostil. Se adaptará a la situación que está debatiendo y al momento.
 - El volumen de voz será audible, ni demasiado alto ni demasiado bajo. La articulación de las palabras clara, sin titubeos. El ritmo será tranquilo.

- Comportamiento no verbal:
 - Expresión social del cuerpo franca y abierta.
 - Postura corporal relajada.
 - Contacto visual, cabeza alta. La mirada debe estar centrada en el receptor del mensaje.
 - Ausencia de tensión muscular.
 - Movimientos del cuerpo y la cabeza orientados hacia la otra persona. Estos movimientos, junto con los gestos de brazos y manos, deben ser naturales. Es decir, los que suelen utilizar las personas. Se evitarán gestos con el dedo índice, puesto que puede percibirse acusatorio y en general, cualquier otro que pueda transmitir hostilidad.
 - Tono de voz firme.
 - Espacio interpersonal adecuado.

Características de la persona asertiva:

- Se siente libre para manifestarse. Mediante sus palabras y actos parece hacer esta declaración: "Esto es lo que yo pienso, deseo, opino y quiero", "este soy yo, me estoy sintiendo..."
- Puede comunicarse con personas de todos los niveles: familiares, amigos, personas que no conoce, esta comunicación es directa, franca y adecuada.
- Tiene una orientación activa en la vida. Va tras lo que quiere, intenta hacer que sucedan las cosas. Es más pro-activa que reactiva.
- Actúa de un modo que juzga respetable. Al comprender que no siempre puede ganar, acepta sus limitaciones. Sin embargo, intenta siempre lograr sus objetivos sin ofender a los demás.
- Se manifiesta emocionalmente libre para expresar sus sentimientos. Evita los dos extremos: por un lado la represión y por otro la expresión agresiva y destructiva de sus emociones.

- Defiende y protege responsable y respetuosamente sus derechos y respeta los de los demás.

Comportamiento pasivo:

El comportamiento pasivo o sumiso consiste en expresar opiniones, sentimientos y deseos, defender derechos con insuficiente claridad o con excesiva timidez, o en no defenderlos ni expresarlos en absoluto, dando así ocasión a los demás para que no los tengan en cuenta y violen nuestros derechos.

Características del comportamiento pasivo:

- Comportamiento verbal:
 - El tono es vacilante: "Quizás"; "puede ser que"; "tal vez"; "en realidad no es importante" ...
 - El mensaje es indirecto. Nunca dice claramente lo que quiere. Volumen de voz bajo y vacilante.

Comportamiento no verbal:

- Postura cerrada y hundida de cuerpo.
- Posición de cabeza hacia abajo.
- Movimientos forzados, rígidos e inquietos.
- Movimientos de manos nerviosas; a menudo se retuercen las manos.
- Ausencia de contacto visual. Miradas bajas.
- Tensión muscular.
- Movimientos del cuerpo con tendencia a alejarse de las personas.
- Intentar evitar la situación.

Características de la persona pasiva:

- Baja autoestima.
- Deja violar sus derechos.
- Pierde oportunidades. Deja que los demás elijan por ella.
- Se siente sin control de las situaciones.

- No suele lograr sus objetivos.

Comportamiento agresivo:

Consiste en hacer valer derechos y deseos personales y expresar opiniones y sentimientos de manera irresponsable e irrespetuosa, por falta de sinceridad y claridad o por violar los derechos de la otra persona. Lo que pretende la conducta agresiva es dominar y ganar a toda costa; forzar al otro, si es preciso humillando y abrumando de forma que el otro se sienta incapaz de defenderse de la agresión.

Características del comportamiento agresivo:

Comportamiento verbal:

- El tono de voz es impositivo: "Tienes que...", "no tolero", "no consiento", "hazlo de una vez..."
- Interrumpe a los demás, no deja responder.
- Da órdenes.
- Voz alta. Habla fluida y rápida.

Comportamiento no verbal:

- Postura recta del cuerpo y hombros hacia atrás.
- Movimientos y gestos amenazantes.
- Posición de la cabeza hacia atrás.
- Mirada fija y exaltada.
- Movimiento del cuerpo hacia delante, tendencia a invadir el espacio del interlocutor.

Características de la persona agresiva:

- Baja autoestima.
- Viola los derechos.
- Pierde oportunidades. Se mete en otras elecciones.
- Se siente sin control de las situaciones.
- Puede lograr algunos objetivos, pero dañando las relaciones.

- No tiene en cuenta los sentimientos ni las opiniones de los demás.
- No aceptan opiniones distintas a las suyas.

Bibliografía

¿Por qué no logro ser asertivo?, Olga Castanyer - Estela Ortega. Editorial Desclée, de Brouwer.

La Asertividad: Expresión de una sana autoestima. Olga Castanyer. Editorial Desclée, de Brouwer.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad>

<http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/asertividad.htm>

http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/lujose/asertividad_manipulacion.htm

**Una persona es la suma de sus actuaciones.
Miguel de Cervantes**

C

Actividades de Ejercitación

Trabajo con el gerente

1. Con la información adquirida en la fundamentación científica, establecemos un dialogo y discusión con el gerente, teniendo en cuenta las siguientes preguntas orientadoras:
 - ¿Qué se entiende por asertividad?
 - ¿Por qué es importante conocer sobre asertividad?
 - ¿Cuándo una persona es asertiva?
 - Se les pide a los participantes que digan personajes públicos (políticos, actores, presentadores...). Procurar nombrar personajes que tengan características de los tres comportamientos.
 - Se analizará de cada personaje si tiene comportamiento asertivo, pasivo o agresivo.

2. Análisis y explicación de otras herramientas de PowerPoint: cómo hacer cuadrículas y guías, cómo agrupar varios objetos, cómo hacer una tabla con bordes y sombreado, cómo hacer botones de acción e hipervínculos y cómo grabar un mensaje. Toda la explicación y análisis se realiza con el siguiente mensaje: En nuestra vida diaria, a menudo tenemos que tomar decisiones. Esas decisiones deben ser las más acertadas, es decir, que sean asertivas. El gerente resalta nuevamente el concepto de asertividad y los tres tipos de comportamiento.

Trabajo en grupo

3. Organizados en grupos de tres personas, realizamos en PowerPoint cinco diapositivas, dando respuesta a cada una de las preguntas anteriores.

Trabajo individual

4. Elaboro cuatro diapositivas con cuadrículas, utilizando tablas y grabando los mensajes, en ellas resalto:
 - a. Qué es la asertividad.
 - b. Por qué es importante ser una persona asertiva.
 - c. Qué relación tiene la asertividad con la autoestima
 - d. Qué comportamientos adoptaré para llegar a ser asertiva.

Trabajo en colectivo

Cada uno dispone de 3 minutos, para sustentar y argumentar el trabajo realizado.

Yo actúo no solamente en consonancia con lo que soy, sino que también me transformo en consonancia con lo que actúo. Víctor Frankl

D

Actividades de Aplicación

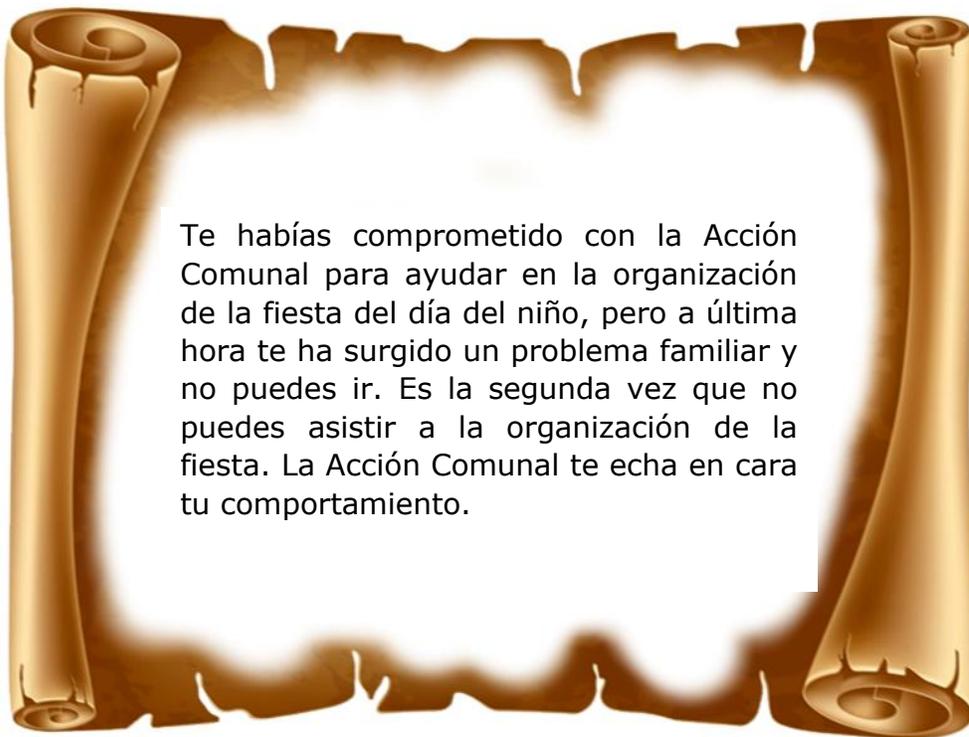
Trabajo con el gerente

1. Presentación de una simulación de comportamientos asertivos. Representación de una situación lo más cercana a las vivencias de los participantes. Por ejemplo: un caso de una pareja campesina, donde el esposo llega del trabajo y... se desarrolla de una forma asertiva, teniendo en cuenta los gestos, tono y expresiones del comportamiento asertivo. El gerente invita al debate para corregir las fallas de la simulación.

Trabajo en equipo

2. Organizados en equipos de tres personas preparamos y presentamos la simulación anterior en plenaria, corrigiendo las fallas observadas.
3. Analizamos y discutimos los estudios de caso, identificando los distintos comportamientos:

Caso 1



Te habías comprometido con la Acción Comunal para ayudar en la organización de la fiesta del día del niño, pero a última hora te ha surgido un problema familiar y no puedes ir. Es la segunda vez que no puedes asistir a la organización de la fiesta. La Acción Comunal te echa en cara tu comportamiento.

¿Cuál es tu respuesta?

- Algo apurado responde: "Bueno...miren...es que...aunque era una reunión muy importante para mí...comprendan que si por mí fuera...pero no depende de mí.... lo siento, no es culpa mía".

Pasivo _____ **Agresivo** _____ **Asertivo** _____

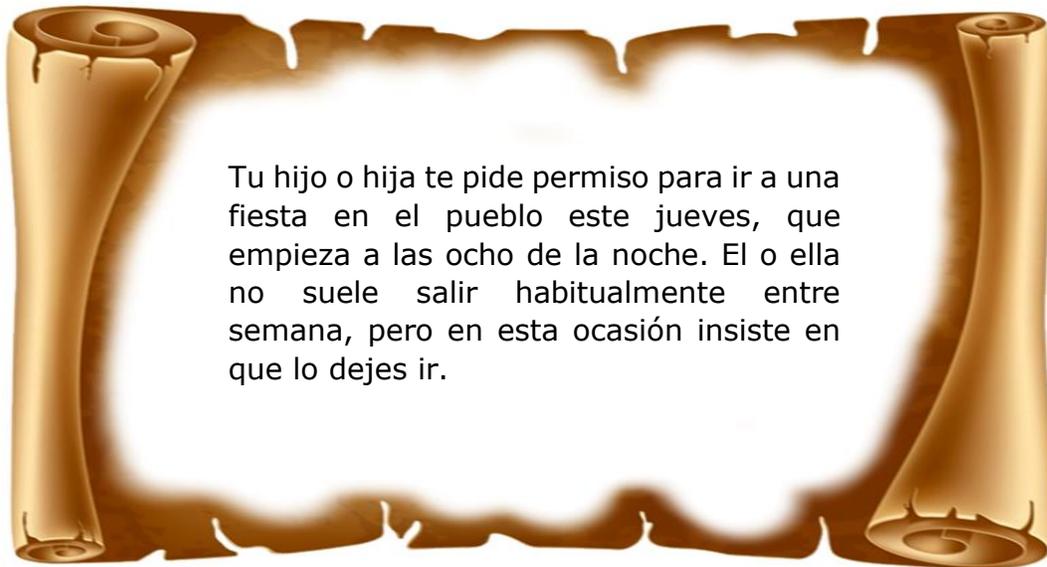
- Mirándolos a la cara, y con tono de voz firme, les contesta: "Tienen mucha razón y entiendo el malestar que tienen conmigo. Lo siento y les pido disculpas. ¡Les prometo que no volverá a ocurrir!"

Pasivo _____ **Agresivo** _____ **Asertivo** _____

- "Están haciendo una tormenta en un vaso con agua. Piensen en que no son los únicos que están hartos. Yo también estoy hasta el copete, pero por lo menos tengo un sentido de responsabilidad hacia mi familia, no como otros... que podría mencionar... ¡Así que déjenme en paz! ¡Sí les gusta bien y si no también!"

Pasivo _____ **Agresivo** _____ **Asertivo** _____

Caso 2



¿Cuál es tu respuesta?

- ¡Olvídalo!, no vas a ir, te pongas como te pongas me da igual. No te voy a dejar ir con tus amigotes por ahí, no hay más que hablar, se cierra la conversación y punto.

Pasivo _____ **Agresivo** _____ **Asertivo** _____

- Bueno hijo/a es que...sabes, yo te dejaría, pero es que tu padre...sabes que a él no le gusta que salgas tanto por la noche, no es culpa mía, ya sabes y si te pasa algo, ¿qué haríamos?

Pasivo _____ **Agresivo** _____ **Asertivo** _____

- Lo siento, no te puedo dejar ir a la fiesta. Te tienes que poner en mi lugar. Entiendo que quieras divertirte de vez en cuando, pero piensa que mañana tienes que ir al colegio y te tienes que levantar muy temprano, yo no me quedaría tranquila si vas. Si fuera un fin de semana, te dejaría. Incluso te llevaría al pueblo. Pero como mañana es día de trabajo, para ti y para mí, no te puedo dejar ir.

Pasivo _____ **Agresivo** _____ **Asertivo** _____

- Diseñamos y elaboramos nueve diapositivas en PowerPoint, con cada uno de los casos, utilizamos hipervínculos para las respuestas, además grabamos la voz con la tonalidad adecuada en cada una de las situaciones. En la última diapositiva debemos indicar qué se debe hacer para ser una persona asertiva.

Trabajo en plenaria

Socializamos el trabajo realizado para ser complementado con los aportes de los demás compañeros y del gerente.

Mis sueños carecen de valor alguno, mis planes son como el polvo, mis metas son invisibles, todo ello carece de valor a menos que sea seguido por la acción.

Og Mandino



Actividades de Complementación

Ampliamos el aprendizaje

Trabajo con el gerente

1. El gerente del Telecentro presenta, analiza y explica el siguiente texto:

Conociendo mis derechos asertivos o básicos

Un gran paso para aprender a ser asertivos es conocer nuestros derechos que, como dice Olga Castanyer, "no están escritos, pero que todos poseemos y que muchas veces olvidamos a costa de nuestra autoestima". Reflexionamos sobre la lista que hace esta misma autora y pensamos si los ponemos o no en práctica.

Cada persona tiene derecho a:

- Ser tratada con respeto y dignidad.
- Realizar peticiones sin tener que sentirse egoísta o culpable.
- Experimentar y expresar sentimientos y opiniones.
- Cambiar de opinión.
- Ser independiente.
- Equivocarse y cometer errores.
- Decir "no lo sé".
- Decir no lo entiendo.
- Pedir lo que se quiere, sabiendo que la otra persona tiene derecho a decir NO.
- Ser escuchada y tomada en serio.
- A que las propias necesidades sean tan importantes como las de los demás.
- Decir No sin sentirse culpable y egoísta.
- Hablar de sí misma sin sentirse cohibida.
- Expresar los gustos e intereses de forma espontánea.
- Aceptar los cumplidos sin sentirse incómoda.
- Disfrutar y ser feliz.
- Al propio descanso, a estar sola.
- Pedir aclaraciones de las cosas.

Trabajo individual

1. Leo cada uno de los derechos asertivos, identifico cuáles de estos derechos son importantes e interesantes para incorporarlos en mi vida y elijo de tres a cinco, por orden de importancia.
2. Elaboro en el software crayola una tarjeta con el enunciado de los derechos elegidos y lo imprimo.

Trabajo en plenaria

Socializamos y argumentamos los derechos elegidos.

Trabajo en familia

Ubico la tarjeta elaborada con los derechos, en un sitio visible en la casa, todos los días la leo con mis hijos. "De esa manera actuará como recordatorio, para incorporar esos derechos a la vida."

Trabajo con el gerente

El gerente ubica un cartel o diapositivas en un lugar visible de la sala de computadores con las metas de una persona asertiva, e invita a todos a leerla.

10 metas de la persona asertiva

1. Ser uno mismo

- Conocimiento profundo de sí mismo.
- Aceptación sincera del yo.
- Valoración personal.
- Nivel adecuado de autoestima.

2. Ser sincero

- Vivir en contacto con el yo profundo.
- No utilizar justificaciones no auténticas.
- No utilizar "trampas dialécticas" para salirse con la suya.

3. Espíritu de superación personal

- No creer que se sabe lo suficiente.
- Que se ha logrado el nivel de madurez personal ideal.
- Que se ha conseguido todo a lo que se podía aspirar en la vida.

4. Manifestarse claramente

- Expresar claramente las opiniones, los gustos personales, las necesidades, los sentimientos, las aptitudes, las limitaciones.

5. Hablar con precisión

- Evitar generalizaciones no justificadas.
- Suprimir las ambigüedades.
- Utilizar la primera persona cuando se refiere a aspectos personales.

6. Pedir lo que se necesita

- Formular peticiones claras y razonables.
- Aceptar al mismo tiempo el derecho de la otra persona a no verlas razonables o a que no quiera o no le parezca posible complacerlas.

7. Oponerse cuando proceda

- No aceptar las críticas destructivas o injustas.
- Rechazar los injustificados "siempre", "nunca", "todo", "nada"..., que descalifican.
- Expresar el propio punto de vista sin dejarse intimidar.

8. Espíritu crítico constructivo

- Hacer críticas oportunas, distinguiendo los hechos de las personas.
- Reconocer los aspectos positivos de las personas.

9. Armonizar gustos e intereses

- Buscar soluciones originales para armonizar los gustos e intereses propios con los de los demás, sin querer dominar ni dejarse dominar.

10. Actuar responsablemente

- Sentirse responsable de la propia vida y de la propia felicidad: "Yo soy mío".
- No justificar las fallas propias, por lo que otros digan o hagan.
- Reconocer los propios yerros.

Bibliografía

Castanyer, Olga (2004). La asertividad: Expresión de una sana autoestima. Desclée de Brouwer, Bilbao.

http://www.psicologia-online.com/colaboradores/jc_vicente/derechos.htm

Trabajo individual

Elaboro una diapositiva en PowerPoint sobre una meta de la persona asertiva que pienso poner en práctica durante la semana.

Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios

Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 4: Asertividad y autoestima
Sesión: 16 Vivencias

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito limpio y llamativo. Tratar a todos con cariño y respeto. Hacer el afiche con el nombre de la guía 4. Asertividad y autoestima	Afiche con el nombre de la guía
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación en PowerPoint, uno crece. Discusión y análisis de la presentación: ¿Qué le dicen las siguientes expresiones?: Imposible atravesar la vida, sin que un trabajo salga mal hecho, sin que una amistad cause decepción, sin padecer algún quebranto de salud, sin que un amor nos abandone, sin que nadie de la familia fallezca, sin equivocarse en un negocio. Ese es el costo de vivir. Sin embargo lo importante no es lo que suceda, sino, cómo se reacciona. Si te pones a coleccionar heridas eternamente sangrantes, vivirás como un pájaro herido incapaz de volver a volar. Uno crece ayudando a sus semejantes, conociéndose a sí mismo y dándole a la vida más de lo que recibe. Uno crece cuando se planta para no retroceder.	Presentación en PowerPoint uno crece

	<p>Cuando se defiende como águila para no dejar de volar. Cuando se clava como ancla y se ilumina como estrella.</p> <p>¿Cuál fue el principal mensaje de la presentación y cómo lo puede aplicar a su vida?.</p>	
<p>Escuela Virtual 15 minutos</p>	<p>Explicación qué es Escuela Virtual y su articulación con Escuela Nueva, destacando como en el telecentro se trabaja con la metodología de Escuela Nueva. Explicación clara y precisa de lo que es la vivencia.</p>	<p>Presentación de lo que es la vivencia</p>
<p>Guía 4: : Asertividad y autoestima Vivencias 35 minutos</p>	<p>Conceptualización del proceso metodológico de la guía.</p> <p>Presentación en PowerPoint con el caso de la vivencia.</p> <p>Desarrollo de las actividades 1 y 2, trabajo con el gerente.</p>	<p>Presentación estudio de caso</p>
<p>Trabajo en el computador 40 minutos</p>	<p>Repaso: cómo hacer una película en el software Crayola.</p> <p>Desarrollo de la actividad del trabajo en grupo</p> <p>Realización de una película de tres escenas.</p> <p>Participación en los consultorios virtuales.</p> <p>Socialización del trabajo</p>	<p>Crayola</p>
<p>Actividad final 5 minutos</p>	<p>Despedida creativa, trataremos de hacer a un lado la despedida clásica de darse la mano. El objeto es crear otros tipos de despedidas; el que ustedes quieran; que expresen en la despedida lo que sientan, no importa como sea, lo importante es expresar nuestro sentir en el momento; Crear un tipo de despedida para nuestro grupo.</p> <p>Dejar el salón ordenado</p> <p>Evaluación de la jornada</p>	
<p>Bitácora 10 minutos</p>	<p>Cada participante debe expresar los sentimientos del trabajo desarrollado en la sesión, en la bitácora.</p>	<p>Bitácora</p>

Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios

Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más

Guía 4: Asertividad y autoestima

Sesión: 17 Fundamentación Científica e iniciación de las Actividades de Ejercitación

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito limpio y llamativo. Tratar la gente con amabilidad.	Diapositiva frase
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación del video la asertividad. Análisis en torno de las siguientes preguntas orientadoras: ¿Qué es la asertividad? ¿A quién vio asertivo en los planteamientos? ¿Por qué todos somos emocionales? ¿Qué opina de los ejemplos de lo que es relevante? ¿Qué significa ser sincero sobre lo que es relevante?	video la asertividad
Escuela Virtual 10 minutos	Explicación qué es Escuela Virtual y su articulación con Escuela Nueva, destacando como en el telecentro se trabaja con la metodología de Escuela Nueva. Explicación clara y precisa de lo que es la fundamentación científica y las actividades de ejercitación.	Presentación
Guía 4: Asertividad y autoestima Fundamentación Científica 35 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Explicación y presentación a través de una película en Windows Movie Maker, destacando el concepto y la importancia de ser una persona asertiva y los tres tipos de comportamiento: el asertivo, el pasivo y el agresivo. Desarrollo de la actividad 1 de ejercitación, trabajo con el gerente. Diálogo y discusión con las preguntas orientadoras planteadas.	Película en Windows Movie Maker
Trabajo en el computador 40 minutos	Repaso de herramientas de PowerPoint, cómo dar fondo con degradado e insertar imágenes. Participación en los consultorios virtuales. Desarrollo de la actividad 3, trabajo en grupo. Realización de cinco diapositivas dando respuesta a cada una de las preguntas plantadas en el trabajo con el gerente. Socialización y ajustes al trabajo realizado	PowerPoint
Actividad final 5 minutos	Poemas con creatividad. Construcción de un poema creativo con la siguiente frase No hay mayor secreto para ser feliz que buscar la	

	felicidad en el corazón y vivirla cada minuto de la vida.	
Bitácora 10 minutos	Cada participante debe expresar los sentimientos del trabajo desarrollado en la sesión, en la bitácora.	Bitácora

Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios

Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 4: Asertividad y autoestima
Sesión: 18 Actividades de Ejercitación

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito, limpio y llamativo. Tratar a todos y todas con cariño y respeto.	Diapositiva frase
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación en PowerPoint, Los 10 mandamientos de la Calidad. Discusión y análisis: ¿Qué significa ser organizado? ¿Cuál mandamiento de la calidad le gustaría aplicar en su vida diaria?	Presentación en PowerPoint Los 10 mandamientos de la Calidad
Escuela Virtual 15 minutos	Explicación qué es Escuela Virtual y su articulación con Escuela Nueva, destacando como en el telecentro se trabaja con la metodología de Escuela Nueva. Explicación clara y precisa de las actividades de ejercitación.	Presentación de las actividades de ejercitación
Guía 4: Asertividad y autoestima Actividades Ejercitación. 35 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Discusión y análisis de lo que es la asertividad, a través de la película en Windows Movie Maker	Película en Windows Movie Maker
Trabajo en el computador 40 minutos	Explicación de otras herramientas de PowerPoint: cómo hacer cuadrículas y guías, cómo agrupar varios objetos, cómo hacer una tabla con bordes y sombreado, cómo hacer botones de acción e hipervínculos y cómo grabar un mensaje. Participación en los consultorios virtuales. Desarrollo de la actividad 4, trabajo individual. Elaboración de 4 diapositivas dando respuestas a las preguntas planteadas en la actividad 4.	PowerPoint

Actividad final 5 minutos	Trova con creatividad. Construcción de una trova creativa con el concepto de asertividad. Evaluación de la jornada Recordar dejar el salón limpio y ordenado.	
Bitácora 10 minutos	Cada participante debe expresar los sentimientos del trabajo desarrollado en la sesión, en la bitácora.	Bitácora

**Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios**

**Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 4: Asertividad y autoestima
Sesión: 19 Actividades de Aplicación**

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito, limpio y llamativo. Tratar la gente con amabilidad y cariño	Diapositiva frase
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación en PowerPoint, es bueno, pero es mejor. Discusión y análisis de la presentación: ¿Por qué es bueno saber que hay hombres de ciencia, pero es mejor que seamos hombres de conciencia? ¿Por qué es bueno desear el éxito, pero es mejor realizar las cosas necesarias para lograrlo?	Presentación es bueno, pero es mejor
Escuela Virtual 10 minutos	Explicación qué es Escuela Virtual y su articulación con Escuela Nueva, destacando como en el telecentro se trabaja con la metodología de Escuela Nueva. Explicación clara y precisa de las Actividades de Aplicación.	Presentación telecentro
Guía 4: : Asertividad y autoestima Actividades de Aplicación 30 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Simulación de comportamientos asertivos. Presentación de diapositivas con los estudios de casos Desarrollo de todas las actividades 2 y 3, trabajo en equipo.	Presentación estudios de casos

Trabajo en el computador 40 minutos	Repaso de herramientas de PowerPoint, cómo grabar la voz y cómo hacer hipervínculos. Preparación de nueve diapositivas con cada uno de los casos e hipervínculos para las respuestas, grabar la voz con la tonalidad adecuada en cada uno de los casos. La última diapositiva debe indicar qué se debe hacer para ser una persona asertiva. Participación en los consultorios virtuales. Socialización y ajustes al trabajo realizado	PowerPoint
Actividad final 5 minutos	Evaluación de la sesión de trabajo e invitarlos a dejar el salón ordenado y limpio.	
Bitácora 10 minutos	Cada participante debe expresar los sentimientos del trabajo desarrollado en la sesión, en la bitácora.	Bitácora

Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios

Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 4: Asertividad y autoestima
Sesión: 20 Actividades de Complementación

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito, limpio y llamativo.	Frase
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación en PowerPoint: Da lo mejor de ti. Discusión y análisis de la presentación: Porque el que da siempre lo mejor, lo mejor le vendrá. ¿Cuál es la frase que más le gustó y por qué?	Presentación Da lo mejor de ti.
Escuela Virtual 10 minutos	Explicación qué es Escuela Virtual y su articulación con Escuela Nueva, destacando como en el telecentro se trabaja con la metodología de Escuela Nueva. Explicación clara y precisa de las Actividades de Complementación.	
Guía 4: Asertividad y autoestima Actividades de Complementación 35 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Presentación y explicación: conociendo mis derechos asertivos o básicos. Desarrollo de la actividad 2, trabajo individual. Análisis y discusión del cartel metas de una persona asertiva.	Presentación en PowerPoint Cartel metas de una

		persona asertiva
Trabajo en el computador 40 minutos	<p>Repaso de todas las herramientas vistas de PowerPoint y Crayola.</p> <p>Desarrollo de la actividad 3, del trabajo individual. Elaboración en crayola de una tarjeta con el enunciado de los derechos</p> <p>Participación en los consultorios virtuales.</p> <p>Elaboración diapositiva en PowerPoint sobre el derecho que va a poner en práctica durante la semana.</p>	Crayola PowerPoint
Actividad final 5 minutos	<p>Música sorpresiva y recomendaciones para dejar el salón ordenado y limpio.</p> <p>Evaluación de la jornada.</p>	Música
Bitácora 10 minutos	Cada participante debe expresar los sentimientos del trabajo desarrollado en la sesión, en la bitácora.	Bitácora