|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Liceo José Victorino Lastarria Rancagua “*Formando Técnicos para el mañana”*Unidad de Orientación. |  |

**CÁPSULA DE ORIENTACIÓN N°10**

**Nivel: 1º - 2° Medio**

**Unidad o EJE Nº3: Relaciones interpersonales**

**OA5: Promover en su entorno relaciones interpersonales constructivas, sean esta presenciales o por medio de las redes sociales, sobre la base de análisis de situaciones considerando los derechos de las personas acorde a los principios de igualdad, dignidad, inclusión y no discriminación.**

**Objetivo cápsula:** **Reconocer herramientas para la resolución de conflictos en diferentes ámbitos de la vida personal.**

**PROFUNDIZANDO SOBRE EL TEMA:**

**Video motivacional.** [**https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk**](https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk)

**<https://news.un.org/es/story/2020/04/1472392>**

**ttps://www.slideshare.net/UNAF/gua-para-adolescentes-de-ayuda-a-la-resolucin-pacfica-de-conflictos-y-sensibilizacin-a-la-mediacin-en-centros-escolares.**

**Video motivacional.** [**https://www.youtube.com/watch?v=SjUEc6y0kFM**](https://www.youtube.com/watch?v=SjUEc6y0kFM)

 **Encuesta. http://decs.pjud.cl/injuv-64-jovenes-conoce-a-alguien-victima-de-violencia-durante-pololeo/**

**“Resolviendo mis conflictos asertivamente”**

**Durante este tiempo de Pandemia, en nuestro país y en el mundo, en especial respecto a las medidas de cuarentena y confinamiento, han aumentado dramáticamente los conflictos de diferente tipo, los que acaban muchas veces en violencia intrafamiliar, entre la pareja, etc. No en vano el Secretario de la ONU, hace un llamado a la paz en este tiempo de lucha contra el COVID-19.**

**Revisar video.** [**https://news.un.org/es/story/2020/04/1472392**](https://news.un.org/es/story/2020/04/1472392) **o bien el video motivacional.** [**https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk**](https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk)

**Luego comenta las opiniones con tus compañeros y profesor jefe(a)**

|  |
| --- |
| **Una persona con conductas asertivas sabe cuándo hablar y cuándo callar, hace críticas constructivas que son bien recibidas y admite cuando está equivocada. Así, libera tensión interna y cuida su autoestima y la de los demás.** |

**1.- ¿Estás de acuerdo con la afirmación del recuadro? Fundamenta la respuesta.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Asertividad** en la familia es el apoyo, compresión y cariño que le brindan los padres a los hijos en la práctica de la comunicación empática y con escucha activa.Los niños que crecen en un hogar asertivo adquieren una mayor autoconfianza y mejores relaciones, no sólo en la familia, sino también en cualquier relación interpersonal. Esto marca una gran diferencia en su vida, en su estado emocional, además de en el desarrollo de su inteligencia e incluso en su salud física.

**Asertividad** es la habilidad que nos permite **expresar nuestras opiniones o sentimientos, sean estos agradables o desagradables**, de forma clara, directa, sin ser hostiles ni sentirnos culpables por ello.

Las personas asertivas deben de poseer habilidades básicas: **Saber decir que no, la capacidad para pedir ayuda, favores y hacer peticiones, capacidad para expresar sentimientos agradables y desagradables, la iniciativa para abrir, mantener y cerrar conversaciones.**

En definitiva, la asertividad se necesita tanto para dar gracias, pedir disculpas, presentarse uno mismo o formular una pregunta, como para efectuar o aceptar una crítica, dar o aceptar un elogio, negociar, etc.

**2.- En vista de las características anteriores de la asertividad. ¿Practicas la asertividad en la resolución de tus conflictos? Fundamenta.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Comunicacion Asertiva | Los pasos para una comunicación asertiva #asertividad ... |

**Cinco consejos para resolver un conflicto familiar (**Beatriz Martín Simó)

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Estar preparado.** | “Para resolver un conflicto **es necesario negociar**. Además hay que tener claro que los problemas no tienen una única solución y que la única solución posible no tiene por qué ser la nuestra”. Así, se presentan diferentes alternativas para escoger la solución más adecuada entre las partes. |
| **2. Manejar las emociones.** | Aunque se tenga pensado lo que se va a hacer o decir ante un conflicto, llegado el momento, las emociones pueden superar a la persona. Manejando las emociones, se transmite este autocontrol al resto de miembros de la familia. “Así, es mucho más fácil la comunicación, **aprender a escuchar y a ser flexible** y terminar, si es posible, con acuerdos claros. La educación emocional empieza en casa y es una herramienta básica para afrontar con tranquilidad una discusión familiar”. |
| **3. Pensar cómo lo vamos a solucionar.** | Una habitación desordenada, pasear al perro, poner o quitar la mesa, qué se ve en la televisión y otros motivos, son habituales causas de una riña familiar. “Hay que tener pensado antes de que entren en juego las emociones, cómo lo vamos a solucionar. Si no se tiene claro **qué hay que hacer** ni se ha explicado **qué consecuencias va a haber,** es complicado que se resuelva bien”. Es importante haber negociado previamente con los familiares una serie de pautas que ayudarán a la resolución del conflicto sin acabar a gritos. |
| **4. Yo gano-tú ganas/ yo pierdo-tú pierdes.** | “Si no se tiene claro que las dos partes involucradas tendrán que ganar y perder en igual medida, quedarán flecos, resentimientos o reproches”, explica la experta. Hay que tener claro que **solo hay una forma de resolver los conflictos: positivamente**. Por esta razón, identificar intereses comunes ayuda a poder encontrar una solución que beneficie a las partes involucradas. |
| **5. Sacar el lado positivo.** | Hay que ser capaces de ver un conflicto como una **herramienta y oportunidad para mejorar las relaciones entre los familiares**, ya que “es conveniente no dejar de resolver ningún conflicto. Eso sí, de la manera adecuada, de forma positiva”. Que no se observen conflictos no es síntoma de una familia ajustada o equilibrada. Puede haber una **comunicación familiar deficiente,** provocando que algunos miembros eviten hablar por ahorrarse las discusiones y retardando la resolución del problema”. |

**3.- Finalmente ¿Puedes contar algún conflicto que resolviste o que conozcas en tu medio que se resolvió asertivamente? ¿Qué elementos o características de lo explicado en esta cápsula?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| **FICHA EVIDENCIAS (Devolver resuelto al mail del profesor jefe o devolver al retornar a clases presenciales, si no cuentas con Internet)****NOMBREALUMNO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_CURSO:\_\_\_\_\_\_\_FECHA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****EVALÚE CON NOTA DE 1 a 7 ESTA CÁPSULA. NOTA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**¡FELICITACIONES POR TUS AVANCES!**