

COLEGIO PALMARÉS LOS CÓNDORES
EQUIPO DE APOYO PROFESIONAL

PS: Luisa Guajardo Estadella.

**«HABILIDADES PARA LA VIDA:
ASERTIVIDA Y RESPETO»**





EL RESPETO ES LA BASE
DE LAS RELACIONES
HUMANAS

LOS HUMANOS SOMOS SERES SOCIALES, QUE DEPENDEMOS EN GRAN PARTE DE SU ENTORNO PARA DESENVOLVERNOS Y CONSTRUIR NUESTRO "YO"

Hay necesidades humanas que los individuos satisfacen únicamente reuniéndose con otros :

Los individuos difieren, unos de otro, en la capacidad de actuar y de cambiar.





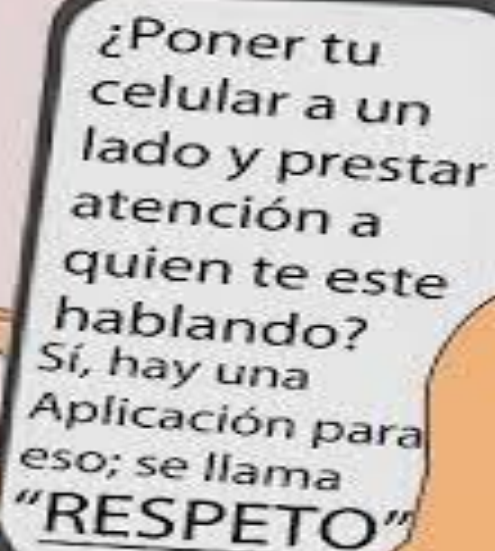
RESPECTO

respétate lo suficiente
como para alejarte de
LO QUE SEA
que no te sirva,
no te haga crecer,
o no te haga
FELIZ

Respeto



El respeto es uno de los valores
morales más importantes del ser
humano, pues es fundamental
para lograr una armoniosa
interacción social.



¿Poner tu
celular a un
lado y prestar
atención a
quien te este
hablando?
Sí, hay una
Aplicación para
eso; se llama
"RESPETO"

QUÉ ES EL RESPETO

- Ríe, pero no de los demás
- Exprésate sin hacer daño con tus opiniones
- Se fuerte, pero no humilles a otros
- Puedes pensar distinto, los demás también
- Espera de los demás lo que eres capaz de dar
- Ten en cuenta las ideas de los compañeros
- Observa a tus semejantes pero no critiques



¿Qué implica el respeto?

El respeto permite que la sociedad viva en paz, en una sana convivencia en base a normas e instituciones. Implica reconocer en sí y en los demás los derechos y las obligaciones, por eso suele sintetizarse en la frase “no hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti”.



FACTORES QUE INTERVIENEN EN
LAS RELACIONES HUMANAS



Los buenos modales



PALABRAS MÁGICAS



- **Saludar al entrar a un lugar y al abandonar un recinto:**

“Buenos días”, “Buenas tardes”, “Hasta luego”, “Buenas noches”. Un simple saludo o despedida pueden hacer la diferencia. Indican respeto por el resto de la personas, buenas costumbres; en definitiva, buenos modales.

- **Dar las gracias:**

Puede parecer de perogrullo decirlo, pero cada vez menos personas están dispuestas a realizar el sencillo gesto de agradecer. Aunque la persona que nos haga un servicio esté cumpliendo con su trabajo, aunque sea lo esperable que realice determinada acción, dar las gracias permite cerrar un ciclo, y cada vez que lo hacemos, dejamos detrás nuestro la imagen de que se valora lo que la contraparte hizo. No es difícil, y aporta mucho.

- **Pedir por favor:**

En lugar de dar una orden, o de exigir un servicio porque se está pagando, el pedir por favor necesariamente implica que la contraparte adoptará una actitud positiva. No se trata de rogar, no se pierde el orgullo, no es ser menos valientes. Es una cortesía, una frase breve que puede hacer una gran diferencia.

NO OLVIDES DECIR

Buenos días



Buenas tardes



buenas noches



Muchas Gracias



Por favor



Perdón



¡Hola!



Los Buenos Modales



Comportamiento en la mesa

Tus Palabras Amigas

Relación con Los demás

Relación con el entorno

PRINCIPIOS BASICOS DE LA ASERTIVIDAD



RESPETO POR LOS DEMAS Y POR UNO MISMO

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Es la respuesta oportuna y directa, que respeta la posición propia y las de los demás, que es honesta y mesurada para con los involucrados.



Pasos para una comunicación asertiva



1 Expresa
cómo te
sientes.

2 Manifiesta
lo que piensas.

3 Di lo que
quieres que
suceda.



Sin agredir a los
demás y a la vez
sin someterse
a la voluntad ajena.





*** COMUNICACION ASERTIVA ***

- ❖ **Expresarse correctamente, sin garabatos o groserías de por medio, para que te entienda tu interlocutor:** Cada vez las expresiones groseras o de garabatos se meten con más fuerza dentro de todas las conversaciones. No se trata de no decirlos, que cada cual verá en su espacio privado cómo lo hace, pero hay momentos en los que conviene darse cuenta de lo que uno está diciendo, con quién está hablando, y cómo relacionarse de una manera que muestre educación y buenos modales.
- ❖ **Escuchar sin interrumpir, en vez de hablar todos a la vez: Sana costumbre, buenos modales.** El que habla más fuerte no es el que tiene algo más importante que decir. Y escuchar al otro permitirá tener un diálogo. Si todos hablamos a la vez, al final costará más entenderse. Algo tan simple y lógico, hoy parece estar rumbo a la extinción.



LA CORTESÍA, UNA CONDUCTA ASERTIVA .

- **CEDER EL ASIENTO A QUIENES LO NECESITEN** , el sentido común nos indica que alguna persona necesita el asiento más que nosotros. Denota buena educación, modales, respeto y empatía.
- **SENTARSE CORRECTAMENTE Y NO RECOSTARSE** , es una señal de respeto y preocupación por los demás y uno mismo. En la casa, en la privacidad del hogar, ya habrá espacio y tiempo para sentarse como a cada uno le parezca.
- **SACARSE EL GORRO, SOMBRERO** o lo que sea que tengamos en la cabeza cuando estemos en una situación más formal.
- **MIRAR A LA CARA A QUIEN TE ESTÁ HABLANDO Y NO AL TELÉFONO MÓVIL:** No eludir las miradas, no ver hacia otro lado en señal de aburrimiento, no concentrarse en el celular que nos controla y nos hace faltarle el respeto al que tenemos en frente. Mirar a la cara, prestar atención, mostrar interés.
- **DEJAR PASAR PRIMERO A LAS MUJERES:** Esto parece sacado de un libro de la antigüedad.
- ✓ ¿Quién es el caballero que lo hace actualmente?
- ✓ ¿Quién tiene la costumbre de dejar que ellas pasen primero?
- ✓ ¿Cuándo se perdió este gesto de buena educación?

POR MÁS QUE ESTEMOS EN TIEMPO DE IGUALDAD DE GÉNERO, LA CABALLEROSIDAD SIGUE SIENDO UN BIEN NECESARIO.



CUIDO EL
COLE Y EL
MATERIAL

NORMAS DE CLASE



LEVANTO LA MANO
SI NECESITO
HABLAR, PARA QUE
TODOS PODAMOS
ESCUCHAR
NOS



CUELLO EL
ADREJO Y LA
MOCHILA



UTILIZO LAS PALABRAS
"GRACIAS" Y "POR
FAVOR"



RECONOZCO QUE
A VECES ME
SQUEVOCO Y
PIDO DISCULPAS



HABLO SIN
GRITAR



ME DESPLAZO
EN ORDEN



ATENDO
CUANDO LOS
DEMÁS
HABLAN



COMPARTO



TRABAJO EN
SILENCIO



USO LA
PAPELERA



ME SIENTO BIEN Y
COLOCO MI
SILLA.



RECIBO LOS
MATERIALES DE
TRABAJO



La ASERTIVIDAD es...

- ✓ Es una herramienta **básica** en la comunicación social.
- ✓ La asertividad posee 4 características de conducta:

- 1) *Franqueza*
- 2) *Rectitud*
- 3) *Honestidad*
- 4) *Aptitud*



COMUNICACIÓN ASERTIVA EN MIS ESTUDIOS



Cuando entablo conversación con y expreso mis ideas con facilidad y permito así mismo que opinen los demás, escuchando y respetando sus sugerencias para así crear un ambiente agradable. Tengo confianza en mi, creo en mis habilidades y herramientas que tengo para triunfar sin pasar por encima de nadie.

- VENTAJAS DE SER ASERTIVO
- Poder tener conversaciones y vínculos de amistad con amigos y familiares.
- Comunicar opiniones de manera directa sin provocar mal entendidos, ser honestos.
- DERECHOS
- Tomar propias decisiones
- Pedir lo que se quiere
- Corregir errores, tomarse un tiempo para pensar
- Sentirse bien consigo mismo y ser tratado con respeto y dignidad.



ACTUEMOS DE MANERA ASERTIVA

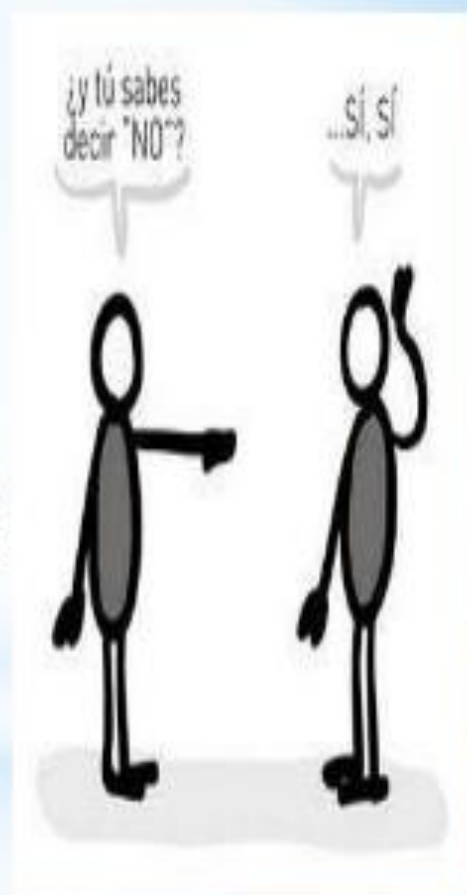
Ofrecer ayuda, con acciones simples, a alguien que lo necesite: Abrir una puerta, ayudar con una bolsa pesada, dejar cambiarse de vía a un auto, en fin, tener la actitud proactiva de resucitar esas costumbres tan sanas que han hecho desde siempre que la convivencia sea más amigable y feliz, con empatía, pensando en el otro, y contribuyendo a que todos nos desenvolvamos en un marco de respeto y, por cierto, de buenos modales.



REFLEXION



SER ASERTIVO
SIGNIFICA PODER DECIR
LO QUE PIENSAS DE
FORMA SERENA Y
FIRME, MANTENIENDO
TUS CONVICCIONES Y
HACIÉNDOSELO SABER
AL OTRO SIN DEJARTE
COHIBIR POR SU POSIBLE
REACCIÓN. SE TRATA DE
UN EMPUJÓN MUY
GRANDE PARA
AUMENTAR TU
SEGURIDAD EN TI MISMO
Y ELEVAR TU
AUTOESTIMA.



***** No olvidemos que toda relación se debe sustentar prioritariamente en el RESPETO.**

¿QUÉ OTROS BUENOS MODALES QUEDARON FUERA DE ESTA LISTA Y QUE SERÍA NECESARIO REPONER CON URGENCIA?



FIN

