



Mi mundo ideal





Los puntos fuertes en tu vida.

TÚ, el día de hoy





Aprendizajes en tu vida.

TÚ, el día de hoy





Asertividad

¿A qué tipo de conducta corresponden las siguientes informaciones?

1. Como quieras, en realidad no lo necesito, pero bueno ya me las averiguaré.
2. Sí me gusta, me lo quedo.
3. Te agradecería que en el futuro me trataras mejor.
4. Lo hago así porque me da la gana, ¿entendido?
5. Yo no me merezco ese premio, se equivocan, de verdad.
6. ¿Desde cuando se ponen en duda mis opiniones en este grupo?

Explica lo que haría una persona asertiva, una pasiva y una agresiva en las siguientes situaciones.

1. Tu hijo te ha tomado tu celular sin permiso, se le ha caído y se le ha roto.
 - a. Agresivo:
 - b. Pasivo:
 - c. Asertivo:
2. El profesor da unas notas equivocada a tu hijo
 - a. Agresivo:
 - b. Pasivo:
 - c. Asertivo:
3. Tu hijo reprueba dos asignaturas, por no estudiar para su examen ni hacer sus tareas.
 - a. Agresivo:
 - b. Asertivo:
 - c. Pasivo:
4. Tu madre o padre, te culpa por no hacer un buen trabajo criando a tu hijo.
 - a. Agresivo:
 - b. Asertivo:
 - c. Pasivo
5. Hay una fiesta del compañero de curso de tu hija, en el fin de semana,, te llaman de la dirección del Colegio, para comunicarte que tu hija, ha reprobado la asignatura por no cumplir con la cuota de asistencia, ya que siempre llega tarde.
 - a. Agresivo
 - b. Asertivo
 - c. Pasivo



¿Cómo me siento?

Clasifica diferentes situaciones que te hacen sentir bien y otras que te hacen sentir mal.
Utiliza tus diferentes roles (madre o padre, amigo, compañero de trabajo, hija o hijo, etc.)



¿Existe un balance? ¿Cuáles actividades puedo realizar con más frecuencias que me acerquen al bienestar? ¿Cuáles actividades hago para mí? ¿Cuáles actividades hago para los demás?



PREGUNTAS RESTAURATIVAS I

Para la persona que ha afectado a otros.

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Qué estabas pensando en ese momento?
- ¿En qué has pensado desde entonces?
- ¿Quiénes han sido afectados por lo que ocurrió? ¿Cómo?
- ¿Qué necesita hacer para que las cosas queden bien?



PREGUNTAS RESTAURATIVAS II



Para la persona afectada por las acciones de otros

- ¿Qué pensó cuando se dió cuenta de lo que sucedió?
- ¿Qué impacto ha tenido el incidente sobre usted y otros?
- ¿Qué ha sido lo más difícil para usted?
- ¿Qué necesita suceder para que las cosas queden bien?



PREGUNTAS AFECTIVAS



Pueden emplearse en cualquier contexto informal

- ¿Qué paso?
- ¿En qué estabas pensando?
- ¿Cómo el hecho te afectó a ti? ¿Cómo afecta los demás?
- ¿Cómo contribuiste a lo que pasó?
- ¿Cómo puedo ayudarte a que las cosas queden bien?
- ¿Cómo te gustaría resolver la situación?
- ¿Cuándo lo vas hacer?
- ¿Qué puedes hacer diferente la próxima vez?





Declaraciones afectivas.

1. Identifica tres a cinco frases que le dices a tus hijos a la hora de corregirlos.
2. Identifica de tres a cinco frases que te decían cuando te corregían.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their responses to the two questions listed above.



Declaraciones afectivas.

Convierte las frases en declaraciones afectivas.

A large, empty rectangular box with a hand-drawn black border, intended for writing. The lines are slightly irregular, giving it a hand-drawn appearance. It occupies most of the lower half of the page.