

## **FE Y ALEGRÍA COLOMBIA**

Víctor Murillo Urraca

Director Nacional

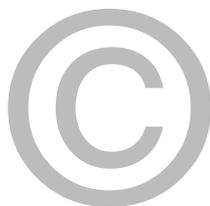
Jaime Benjumea Pamplona

Coordinador General del Proyecto

Amanda J. Bravo H.

Claudia Marcela Vega G.

Autoras



César Bejarano

Corcas Editores S.A.S.

Impresión

### **Módulo de Relaciones interpersonales asertivas**

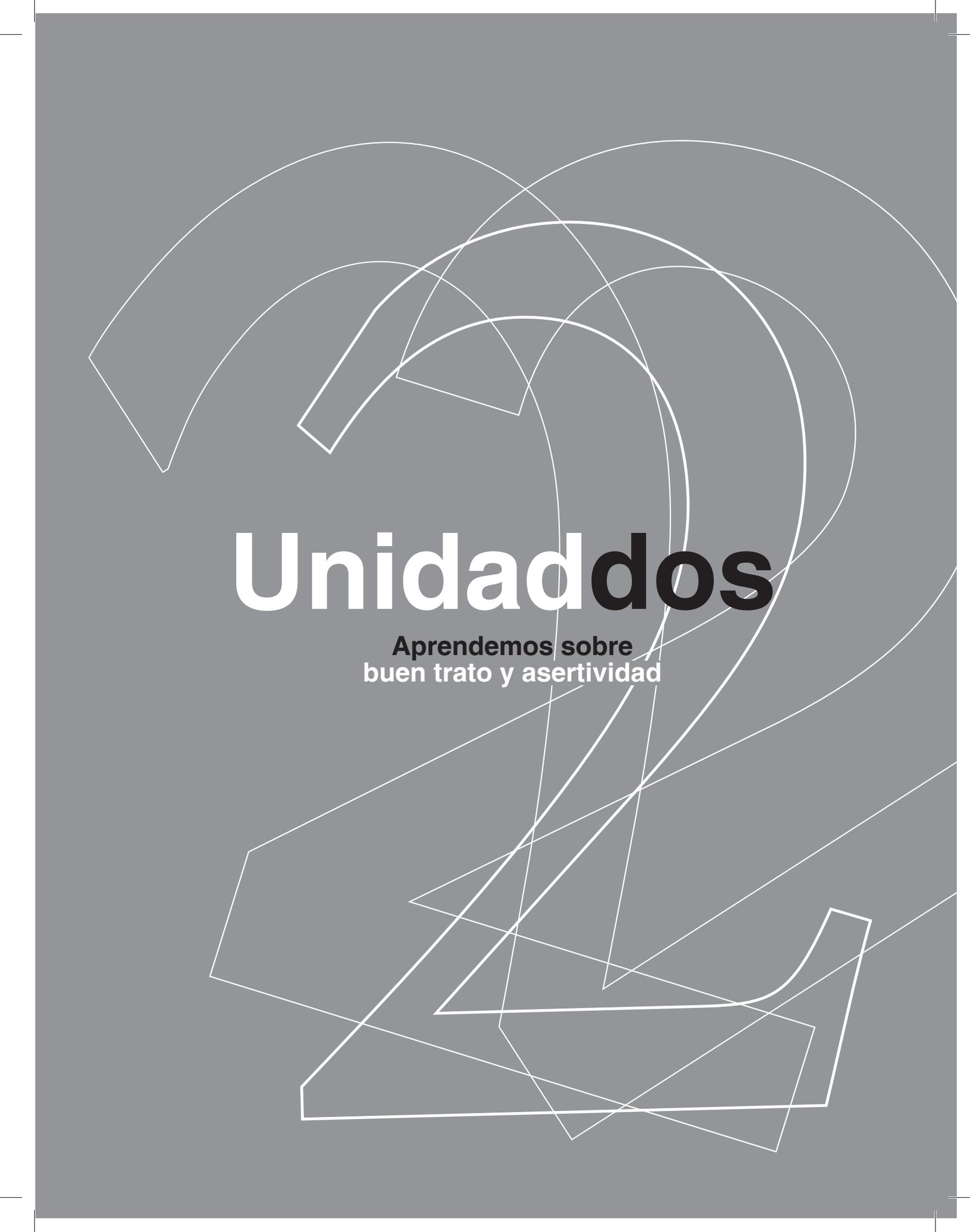
Fe y Alegría autoriza la reproducción  
parcial de los textos que aquí se pu-

y cuando reconozcan créditos a Fe  
y Alegría sobre los mismos. La re-  
producción comercial con ánimo de

mas legales vigentes.

© Fe y Alegría Colombia

Primera edición



# Unidad **dos**

**Aprendemos sobre  
buen trato y asertividad**

# MI ESPACIO SEGURO

*mi espacio seguro*



## Relaciones interpersonales asertivas

### Taller 2: mi espacio seguro

#### Objetivo del taller



#### Recursos de apoyo



*“Mi espacio seguro”*



#### Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje



*“mi espacio seguro”*



#### Actividad inicial



## Relaciones interpersonales asertivas

### Actividad central



“Mi espacio seguro”



**Para la persona mediadora:** recomendamos conversar con el grupo sobre aspectos claves para construir relaciones interpersonales asertivas, como ofrecer seguridad, transparencia en el trato, honestidad y generar confianza personal, para identificarlos y practicarlos en el encuentro con las personas.

Las relaciones interpersonales asertivas incluyen un lenguaje verbal y corporal directo y sencillo, saber escuchar, tener amabilidad, desarrollar cortesía, lenguaje respetuoso, que no ofende o discrimina entre otras características de unas relaciones interpersonales asertivas en un marco de constitución de una cultura de paz.

### Actividad de cierre



### Actividad de refuerzo



## Anexo 8

---

### Ejercicio de silencio personal

*Mamitas, papitos, personas a cargo del cuidado de:*

---

*Antes de ir a dormir, les invitamos a practicar con sus hijas o hijos, el ejercicio de silencio interior aprendido hoy en clase.*

*Asimismo, sugerimos practicarlo al menos durante un mes.*

*Silencio interior:*

*En nuestro lugar de descanso, nos acostamos y les pedimos con mucha suavidad que:*

-  *Cierren sus ojos.*
-  *Les indicamos que presten atención a su respiración y poco a poco vamos dirigiendo hasta que se haga más lenta.*
-  *Cuando ya estén en silencio y en calma, les narramos lo siguiente:*

*Imaginen que están en el lugar donde experimentan más tranquilidad, con el poder de la imaginación lo recorren lentamente y se sientan en el lugar que prefieran... pausa...*

*Les decimos las siguientes frases:*

- ... quietamos nuestra mente...*
- ... dejamos que nuestros pensamientos pasen...*
- ... escuchamos el latir de nuestro corazón...*
- ... escuchamos nuestra respiración y nos concentramos en ella...*
- ... sentimos mucha tranquilidad...*
- ... sentimos protección y seguridad...*
- ... disfrutamos este momento...*

*Nos despedimos cariñosamente y les deseamos una muy buena noche.*