

FE Y ALEGRÍA COLOMBIA

Víctor Murillo Urraca

Director Nacional

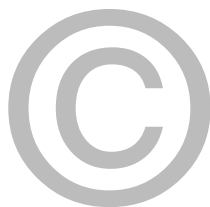
Jaime Benjumea Pamplona

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.