





# Capacidades y competencias para la vida

## Relaciones interpersonales asertivas

**UNA PROPUESTA DE FORMACIÓN HUMANA  
PARA ENFRENTAR LOS RETOS DE LA VIDA**



## FE Y ALEGRÍA COLOMBIA

Víctor Murillo Urraca

Director Nacional

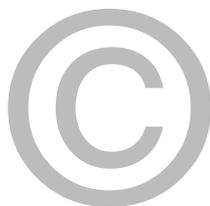
Jaime Benjumea Pamplona

Coordinador General del Proyecto

Amanda J. Bravo H.

Claudia Marcela Vega G.

Autoras



César Bejarano

Diseño gráfico

Corcas Editores S.A.S.

Impresión

### Módulo de Relaciones interpersonales asertivas

Fe y Alegría autoriza la reproducción parcial de los textos que aquí se publican con fines pedagógicos, trabajos social y/o comunitario, siempre y cuando reconozcan créditos a Fe y Alegría sobre los mismos. La reproducción comercial con ánimo de lucro, está prohibida parcial y totalmente, de conformidad con las normas legales vigentes.

### © Fe y Alegría Colombia

Carrera 5 No. 34-39 - Bogotá, D.C.

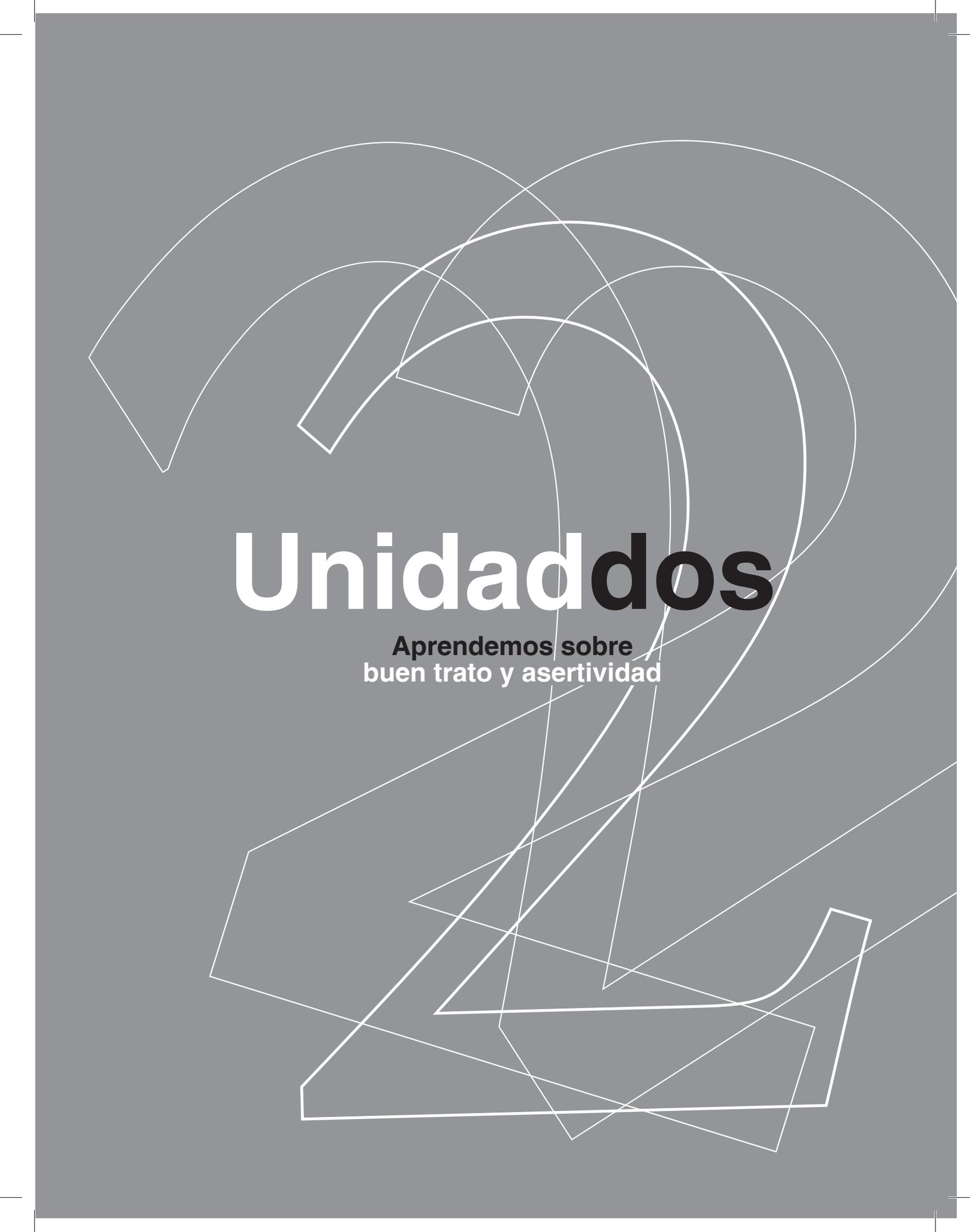
Teléfono 3209360

Página web: [www.feyalegria.org.co](http://www.feyalegria.org.co)

E-mail: [dinral@feyalegria.org.co](mailto:dinral@feyalegria.org.co)

Primera edición

Impreso en Bogotá, Colombia. Noviembre 2015.



# Unidad **dos**

**Aprendemos sobre  
buen trato y asertividad**



## Relaciones interpersonales asertivas

### Taller 3: cinco principios para un trato asertivo

#### Objetivo del taller

-  Niñas y niños reconocen unos principios básicos del trato interpersonal asertivo que permite la construcción y vivencia de ambientes familiares y escolares cordiales.

#### Recursos de apoyo

-  Títere de una mano

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

-  Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller

#### Actividad inicial

-  Conversamos con el grupo sobre la visita de sus familiares a la galería, en especial recogemos sus sentires frente a la actividad de relajación que se propuso para realizar en casa.

#### Actividad central

-  Con nuestro títere de mano, enseñamos de manera creativa al grupo la rima “*Los dedos de mi mano, me enseñan el buen trato*” (Bravo y Vega, 2015).

## Relaciones interpersonales asertivas

### Los dedos de mi mano, me enseñan el buen trato

*Con los dedos de mi mano  
el buen trato practicaré  
y así no olvidaré,  
que me siento alegre al tratarme y al tratarnos bien...*

*Mi dedo meñique, las palabras amables me invita a usar,  
y el anular me enseña que sin brusquedades debo saber tocar;  
el dedo del corazón, me recuerda que todos los días debo practicar una buena  
respiración.*

*El índice me indica que bueno es pedir perdón y saber perdonar,  
y el señor pulgar nos señala que a mí y a la naturaleza debo saber cuidar.*

-  Organizamos grupos (mínimo cinco) para que asocien los principios del buen trato, con el trato interpersonal asertivo. Seguidamente los grupos preparan una nueva rima integrando estos dos aspectos.
-  Cada grupo comparte su rima y en su cuaderno registran un resumen de lo que significa el buen trato y la asertividad. Reforzamos el tema de los principios del buen trato con la siguientes sugerencias.

PRINCIPIO	ALGUNOS ÉNFASIS PARA LA REFLEXIÓN
Palabras que acarician y hacen sentir bien	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Llamar a las cosas por su nombre evitando el uso de sobrenombres.</li> <li>– Promover el uso del nombre de cada persona evitando usar apodos, especialmente los hirientes o burlones.</li> <li>– Promover el uso de las palabras amables.</li> <li>– Censurar el uso de las palabras ofensivas o que discriminan.</li> </ul>
Contacto corporal asertivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Promover que al tocarse tengan cuidado con el uso de la fuerza.</li> <li>– Promover actividades de expresión corporal amable, respetuosa y tierna entre niñas y niños.</li> </ul>

## Relaciones interpersonales asertivas

PRINCIPIO	ALGUNOS ÉNFASIS PARA LA REFLEXIÓN
Disfrutar y practicar mi respiración consciente	– Sugerimos iniciar todos los días con ejercicios de respiración.
Si hacemos daño pedimos perdón	– Enseñar a pedir disculpas cuando ocasionamos daño a otras personas con o sin culpa. Asimismo, a acoger la solicitud de disculpas o de perdón.
Impedimos que nos hagan daño o que dañen a otras personas y la naturaleza	– Promover el autocuidado y estar alertas para impedir el daño a otras personas, a las plantas, animales y al entorno. – Facilitar el reconocimiento de las intenciones de daño que pueden tener algunas personas abusivas.



En el cuaderno dibujamos una mano y en cada dedo escribimos uno de los principios que hemos trabajado; en la palma les pedimos que escriban una acción-compromiso para fomentar relaciones interpersonales asertivas con sus compañeras y compañeros del colegio.

## Actividad de cierre



Nos organizamos en círculo e invitamos a cada niña y niño a compartir su acción-compromiso.

## Actividad de refuerzo



En casa con ayuda de su familia cada niña y cada niño elabora *su mano de la asertividad y el buen trato*, la cual deben traer al próximo encuentro señalando una acción-compromiso para fomentar relaciones interpersonales asertivas con las personas que integran su familia.

