



1. ACTIVIDADES SEMANA DEL 16 DE AL 20 DE MARZO
SEMANA 1 ORIENTACION

Objetivo	Contenido
OA 1 Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia	1. La asertividad y su importancia
Objetivo de la semana	
Realizar test de asertividad y reflexionar sobre su importancia	

EXPLICACION DE LA ACTIVIDAD

2. Los estudiantes deben colocar en sus cuadernos el título de **ACTIVIDADES SEMANA DEL 16 DE AL 20 DE MARZO**
3. LUEGO SU **NOMBRE COMPLETO Y CURSO** para la posterior revisión de sus cuadernos.
4. Los estudiantes deben **DESARROLLAR SOLO LAS PREGUNTAS EN su cuaderno de ORIENTACION.**



GUIA DE APRENDIZAJE 7MO AÑO		
Nombre:	SEMANA 30 MARZO AL 3 ABRIL	Curso:7mo AÑO
OA	Realizar test de asertividad y reflexionar sobre su importancia	
Indicador(es):	> Reconocen y describen características personales que valoran positivamente de sí mismos y de sus pares. > Reconocen y describen la manera en que sus características, motivaciones e intereses han ido cambiando durante la pubertad y adolescencia. > Describen la manera en que los cambios propios de su edad se expresan en sus relaciones sociales, en sus emociones e imagen corporal. > Describen acciones para desarrollar sus características personales positivas en el ámbito social, afectivo, cognitivo u otro.	

Actividad: Test para medir mi nivel de asertividad.

Te invito a ver el siguiente video JUNTO A TU FAMILIA

<https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58>

o busca en youtube “La Asertividad ¿Sabes lo que es?”

La asertividad es la manera de expresar nuestros deseos, sentimientos y pensamientos de una manera franca, amable, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin agredir a los demás.

I. Ahora anota las alternativas en TU CUADENO DE ORIENTACION

1. Un compañero te está llamando con un apodo que te disgusta, tú...

- a) Te sientes molesto, pero le dices la verdad: “Lo que estás haciendo me disgusta, por favor deja de hacerlo”
- b) Te enfureces, le dices: “¡No me molestes! ¡¿Tú eres perfecto?”
- c) Te quedas callado y actúas como si nada te hubiese dicho.



2. Un amigo acaba de llegar a cenar, pero una hora más tarde de lo que había dicho. No ha llamado para avisar que se retrasaría. Estás enojado por la tardanza... ¿qué haces?

- a) Saludarle como si nada y decirle “Entra, la cena está en la mesa”.
- b) He estado esperando durante una hora sin saber lo que pasaba. Me has puesto nervioso y enojado, si otra vez te retrasas avísame, harás la espera más agradable.
- c) Le digo “¿Tan tarde llegas?! Nunca más te vuelvo a invitar... ¡¿No puedes ser puntual?!”

3. Un compañero(a) te da constantemente su trabajo para que lo hagas. Decides terminar con esta situación, ¿qué le dices?

- a) Le digo que estoy bastante ocupado, pero si no consigue hacerlo, le puedo ayudar.
- b) Le digo que es un desconsiderado, que yo también tengo tareas por hacer, y que las haga él.
- c) Le digo que siempre me pides que te ayude en tus tareas, porque no te da tiempo o porque no sabes hacerlo, pero ya estoy cansado(a) de hacer tu trabajo, intenta hacerlo tú mismo, así la próxima vez te costará menos, y aprenderás a ser responsable.

4. Vas a un restaurante a cenar, cuando el mozo trae lo que has pedido, te das cuenta de que tu vaso está sucio... ¿Qué haces?

- a) No digo nada y uso el vaso sucio aunque a disgusto.
- b) Armo un gran escándalo en el local y digo al mozo que como el servicio es asqueroso nunca volveré a ir a ese establecimiento.
- c) Llamo al mozo y pido que por favor me cambie el vaso.

5. Estás en un larga fila para entrar al banco, llega un señor y se cuela en la fila, delante de ti, tú...

- a) Le grito diciéndole que he llegado antes, y que no sea fresco, que espere su turno.
- b) Me quedo callado(a), al fin y al cabo todos vamos ser atendidos.
- c) Le digo que por favor se retire porque he estado aquí antes que él. Y debe de respetar la fila.

6. Estás en un grupo haciendo un trabajo, tu propones una idea nueva para mejorar, sin embargo tu compañero (a) dice que está mal, que no sirves para nada, tú...

- a) Le hago entender que todos podemos proponer ideas, sean correctas o erradas, y que si es errada hay que saber decirlo.
- b) Me quedo callado (a), y nunca más vuelvo a proponer más ideas.
- c) Me enojo con la persona, y le digo: “Mejor hazlo tú.”



7. Estás en un cine viendo una película, de pronto suena el celular de una persona y contesta, ¿tú qué haces?

- a) Le digo que por favor apague su celular, y que se retire porque causa desorden.
- b) Armo un escándalo, diciéndole que aquí no es lugar para hablar por teléfono, que sea educado.
- c) No le digo nada, aunque me disgusta que no pueda escuchar la película.

8. Estás en una fiesta, una persona te invita a bailar, sin embargo no me agrada su personalidad, ¿qué le dices?

- a) Me niego.
- b) Acepto aunque no quiera
- c) Le digo que está loco, que nunca bailarías como alguien como él.

9. Se han burlado de tu respuesta en clase, tú...

- a) Siento que sólo los demás cometen errores y yo no, y les grito que se callen.
- b) Evito volver a dar mis opiniones, tengo miedo de quedar otra vez como un tonto(a)
- c) Les digo: "Disculpa si mi respuesta ha estado mal, pero por favor no te burles, porque todos podemos cometer errores, al igual que tú o yo."

10. Estás rindiendo una prueba , y te das cuenta que tu compañero(a) está copiando tus respuestas... ¿qué haces?

- a) Le acuso con la profesora en voz alta para que todos se enteren.
- b) Le digo en voz baja que por favor deje de copiar mi prueba porque de otra manera tendré que acusarlo con el profesor.
- c) Dejo que se copie, sin embargo sé que estoy haciendo mal, y no me agrada la idea.

PUNTAJE: DEBES SUMAR DE ACUERDO A LA ALTERNATIVA QUE MARCASTE

- 1. A(3), B(2), C(1)
- 2. A(1), B(3), C(2).
- 3. A(1), B(2), C(3).
- 4. A(1), B(2), C(3).
- 5. A(2), B(1), C(3).
- 6. A(3), B(1), C(2).
- 7. A(3), B(2), C(1).
- 8. A(3), B(1), C(2).
- 9. A(2), B(1), C(3).
- 10. A(2), B(3), C(1).



2. ANALIZA TUS RESULTADOS:

De 10 a 16 puntos

Tu estilo es pasivo, sueles permitir que el resto decida por ti, no te expresas abiertamente, dejas pasar comportamientos que te molestan y ¡ajo! eso significa falta de confianza e inseguridad. Cambia tu actitud, di lo que piensas, ¡no te quedes callado(a)!

De 17 a 24 puntos

¡Cuidado! Eres una persona agresiva. Cuando quieres dar a conocer tus pensamientos, sentimientos u opiniones lo haces de manera inapropiada. Si tú quieres ser respetado, pues respeta a los demás, aprende a saber escuchar, esto te ayudará a crecer como persona.

De 25 a 30 puntos

¡Asertivo(a)! Felicidades sabes cómo comportarte en diferentes situaciones de conflicto, das tu punto de vista, sin que parezca una imposición. Recuerda que ser asertivo significa no siempre ser dueño de la razón, todos tendemos a equivocarnos.

3. Reflexiona:

¿Como podría mejorar para ser más asertivo? Escribe dos acciones concretas para ponerlas en marcha.