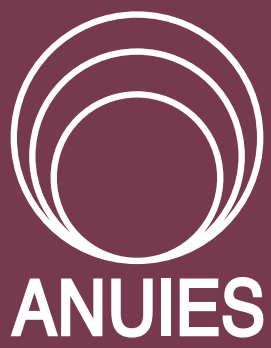


Parte de las ventajas de usar una comunicación asertiva es que permite la expresión consciente de deseos, emociones y preocupaciones. Existen derechos que tienen las personas que participan en un proceso comunicativo asertivo; entre ellos, uno que cobra relevancia en este contexto de pandemia es el derecho a pedir ayuda. Es necesario establecer un mecanismo para captar y canalizar un llamado de auxilio de los alumnos.



# COMUNICACIÓN ASERTIVA

## DERECHO A PEDIR AYUDA



### ¿QUÉ ES?

La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de los demás. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.

### ACCIÓN A REALIZAR

La comunicación asertiva se basa en derechos supeditados a la máxima de que es elección de cada uno hacerlos servir o no, por ello será decisión de los alumnos pedir ayuda o apoyo emocional. Podemos mientras tanto establecer la estrategia.

### 1

**IDENTIFIQUE:** Un cambio demasiado drástico o duradero en la personalidad o comportamiento de sus alumnos puede ser un indicador de que “algo” pasa. También pueden llegar a sus oídos noticias sobre consumo de alcohol o drogas. No espere a que la situación influya en los aspectos académicos o de conducta del grupo.



### 2

## #NoEstasSolo

**ACTÚE:** 1 Establezca una cuenta de correo distinta a la que maneja cotidianamente. Coloque en alguna parte visible del salón la dirección de correo acompañada de un hashtag, por ejemplo: #NoEstaSolo #SOS #TeEscucho.

2 Comparta la información con todo el grupo. Comente con los alumnos el canal de comunicación que se abre y la confidencialidad de la información que se reciba por ese medio. En este paso es fundamental hacer sentir cómodos a los estudiantes con el vínculo que se podría establecer vía correo electrónico.

3 Cuando reciba un correo deberá responder lo más rápidamente. La intención no es dar “terapia”, por lo que debemos seguir los siguientes pasos:

- Considere que básicamente los alumnos buscarán desahogarse ya que no en todos los hogares hubo dinámicas de contención, respeto y amor durante este tiempo de aislamiento.
- En la respuesta que brinde deberá orientar hacia la realidad de una forma amable. Busque ser empático con frases como “Entiendo tu sentir”. Busque establecer que el “sentir” es normal.
- Si considera que el alumno requiere ayuda profesional, plantee la necesidad de hacerlo y proponga algunas acciones (líneas de ayuda de la institución, algún familiar, amigos, apoyos gubernamentales); la intención es hacerle ver que cuenta con una red de apoyo.

d) Ofrezca alternativas inmediatas, como seguir escribiendo al correo electrónico, ejercicios de respiración, escritura en un diario, etcétera.

e) Con base en los resultados obtenidos dé seguimiento, y si observa un aumento o crisis en las conductas que identificó, solicite ayuda a su centro escolar.

## RECUERDE

Los adolescentes son influenciados por situaciones sociales, económicas, condiciones familiares o de carencia afectiva que pueden influir en su estado de ánimo, lo que en ocasiones determina el uso de sustancias adictivas, prácticas de riesgo o violentas. Usted puede brindarles la confianza de establecer comunicación asertiva y horizontal como primer auxilio.

**CONOZCA OTROS MATERIALES QUE ANUIES PONE A SU DISPOSICIÓN. LO INVITAMOS A NAVEGAR EN NUESTRO SITIO WEB.**

**IR A SITIO WEB**



## INFORMACIÓN EXTRA ¿Cómo puedo promover comunicación en el salón de clases?

La comunicación asertiva se construye mediante el desarrollo de otras habilidades y destrezas que deberá fomentar en actividades tanto escolares como de convivencia en el aula, en las que permee la empatía, la expresión de sentimientos y emociones y, sobre todo, la certeza de que establecemos vínculos horizontales al momento de comunicarnos.

## FUENTES

Warner, Jon. (2009). **32 destrezas del mando** - Tomo II: Iniciación a la gestión por competencias Skill Builders. Madrid: Ramón Areces.

Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Primeros auxilios psicológicos. Universidad de Guadalajara. Recuperado de [www.cucs.udg.mx](http://www.cucs.udg.mx)