Taller inteligencia emocional, cuarto periodo.

1. ¿Qué es el lenguaje asertivo?

a. Escribe con tus propias palabras qué es el lenguaje asertivo y por qué es importante en nuestras relaciones.
b. ¿Qué diferencia hay entre ser asertivo y ser agresivo?

---

2. Identifica el tipo de lenguaje

Lee las frases y marca si son O **(Pasiva)**, **A (Asertiva)** o **G (Agresiva)**. Luego reescribe cada una de forma **asertiva**.

Frase	Tipo	Reescríbela de forma asertiva
"Haz lo que quieras, total a nadie le importa mi opinión."	____	_____ __
"¡Eres un inútil, ya te dije cómo se hace!"	____	_____ __
"Me gustaría que me escucharas cuando hablo."	____	_____ __
"No sé… hazlo tú, como siempre."	____	_____ __
"No me gusta que uses mis cosas sin permiso."	____	_____ __

---

3. Dibuja tus emociones

Dibuja una situación en la que **no fuiste asertivo/a** (puede ser real o inventada).

- Incluye: qué ocurrió, qué sentiste, y qué dijiste o no dijiste.
- Luego, dibuja cómo habría sido si hubieras usado lenguaje asertivo.

Escribe una pequeña reflexión debajo de tus dibujos (3-5 líneas).

---

4. Autoconocimiento y emociones

Haz un **mapa emocional** con 4 emociones que sientas frecuentemente.

- Para cada emoción, escribe:
  a) ¿Cuándo la sientes?
  b) ¿Cómo la expresas normalmente?
  c) ¿Cómo podrías expresarla de manera asertiva?

Puedes organizarlo en un cuadro o con burbujas y colores.

---

5. Mi estilo de comunicación

Taller inteligencia emocional, cuarto periodo.

Contesta con honestidad. Marca con ✔️ lo que más se parezca a ti en cada situación:

Situación	Pasivo 😶	Agresivo 😡	Asertivo 😊
Cuando estoy en desacuerdo con un amigo	[ ]	[ ]	[ ]
Cuando alguien me interrumpe	[ ]	[ ]	[ ]
Cuando no quiero hacer un favor	[ ]	[ ]	[ ]
Cuando recibo una crítica	[ ]	[ ]	[ ]

Reflexión breve: ¿Qué puedes mejorar en tu forma de comunicarte?

---

6. **Transforma tu lenguaje**

Piensa en 2 frases que tú mismo hayas dicho (o escuchado) que **no fueron asertivas**. Escríbelas y transfórmalas en lenguaje asertivo.

Frase original	Frase asertiva transformada
_____	_____
_____	_____

---

7. **Crea una herramienta visual**

Diseña un **afiche, o historieta breve** que enseñe a otros estudiantes cómo usar el **lenguaje asertivo** en su vida diaria.

Debe incluir:

- Título llamativo.
- Definición breve de lenguaje asertivo.
- 2 o más ejemplos prácticos.
- Dibujos o viñetas.
- Un mensaje final que motive a comunicarse con respeto y claridad.

(Usa hoja aparte o la parte de atrás del taller. Se valorará la creatividad y el contenido.)