



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña
576 TEL: 0381- 4205711
Instjuanpabloll@arnet.com.ar
www.instjuanpabloii.com.ar
www.instjuanpabloll.edu.ar

Materia: Tutoría

Profesor: Garay Manuel

Curso: 3 Año B

Fecha: 31/10/2025

T.P N°21

Gestión emocional y comunicación asertiva

- Las emociones no son buenas ni malas, son señales.
- Gestionarlas no es reprimirlas, sino reconocerlas, entenderlas y expresarlas de forma adecuada.
- Estrategias: respiración, hablar con alguien, escribir lo que siento, darme tiempo.
-

Ejercicio: “Del impulso a la acción consciente”

- En grupos, cada uno elige una situación emocional (ej. “me gritan”, “me ignoran en el grupo”).
- Escriben:
 1. Qué emoción sienten.
 2. Qué impulso les surge.

3. Qué acción más consciente podrían elegir.
- Luego comparten brevemente.
- TRES TIPOS DE COMUNICACIÓN:**
- | Estilo | Características | Ejemplo |
|----------|---|---|
| Pasivo | No expresar lo que se piensa o siente, ceder siempre. | “Está bien, no importa...” |
| Agresivo | Imponer ideas, herir o atacar al otro. | “Siempre hacés todo mal.” |
| Asertivo | Expresar opiniones y emociones con respeto. | “No me gusta que me interrumpas, me gustaría terminar de hablar.” |
- ACTIVIDAD:**
- En parejas o grupos de 3, dramatizan situaciones (puedes escribirlas en tarjetas):
 - Un amigo llega tarde siempre.
 - Un compañero interrumpe constantemente.
 - Alguien critica tu trabajo.
 - Tus padres te prohíben salir.
 - Deben representar la situación de forma pasiva, agresiva y assertiva, una por una.

- Luego reflexionan cuál fue la más efectiva y por qué.