

PROPOSTA PARA TRABALLAR A ASERTIVIDADE

1º. O alumnado, individualmente, cubrirá o test de “Estilo de conduta”, e logo se analizarán os resultados. Neste análise explicarase os 3 tipos de conduta: pasiva, asertiva e agresiva.

2º. Visionarán o vídeo, *Que es la asertividad y para que sirve*, de Laura Rojas Marcos, aloxado neste enderezo:

https://www.youtube.com/watch?v=AX10ZkuY_VU

3º. Desenvolveremos as actividades 1 e 2 co alumnado

_Test: Estilo de conduta

Reflexiona sobre o teu estilo de facer as cousas e escolle unha alternativa en cada cuestión que se che formula. Non hai respostas correctas ou incorrectas.

1.- En tus conversaciones con los amigos...

- a) Les cuento muy pocas cosas.
- b) Soy un supercomunicador, expreso directamente lo que siento.
- c) Impongo casi siempre mis puntos de vista.

2.- Si alguien me critica, yo...

- a) Pienso que siempre tienen razón. Yo soy el que falla
- b) Estudio bien la crítica, la aceptaré o la rechazaré, según.
- c) ¿Quién me critica a mí? ¡Qué se atrevan!

3.- En las relaciones con los demás suelen existir problemas. Yo lo que hago es...

- a) Bueno, no hago mucho, los demás lo solucionarán y, si no, me agunto.
- b) Sí que suelo aceptar ideas.
- c) Con una amenaza lo resuelvo rápidamente.

4. Yo pienso de mí mismo/a que...

- a) Psss. Fallo en muchas cosas, soy un desastre.
- b) Mis habilidades para relacionarme con los demás son de notable alto. Me veo bien.
- c) Me pongo un 10. Soy fenomenal, no fallo en nada. Me veo a mí mismo/a superior.

5.- ¿Cómo funciona tu “coco”?

- a) Tengo muchos pensamientos que me bajan la moral.
- b) Me defiendo bien.
- c) Yo no pienso.

6.- En mi equipo o mi grupo, yo...

- a) Participo más bien poco.
- b) Creo que soy un buen elemento,
- c) Yo soy el equipo, sin mí no funcionaría.

7.- ¿Y con las personas del otro sexo? ¿Qué tal te va?

- a) Me da mucho corte. Soy bastante reservado/a para dirigirme a un chico/a
- b) No lo hago masl
- c) Eso a mí no me afecta. No tengo ningún problema. Consigo lo que quiero.

8.- Cuando hablas con los demás. ¿haces uso de gestos apropiados?

- a) A veces suelo mirar a los ojos de quien me habla.
- b) Sí
- c) De todos los gestos, los adecuados y otros que yo me sé.

9.- Un compañero/a va muy “tope guay” a la última, te encanta su “ropaje”, entonces tú...

- a) Me callo, no digo nada
- b) Le digo alguna cosita agradable
- c) Le digo que va horrible (aunque no sea verdad)

10.- Cuando alguien viola mis derechos, yo...

- a) Me aguanto
- b) Le expreso mis quejas directamente pero con educación
- c) Pobre de quien se atreva.,

Agora analiza os resultados

Número de respuestas a)	Número de respuestas b)	Número de respuestas c)

--	--	--

O profesorado che indicará que significa o teu resultado

Corrección do test: (para o profesorado)

- Si as respostas son principalmente do tipo a), a conduta é pasiva.
- Si as respostas son de tipo b), a conduta é asertiva.
- Si as respostas son de tipo c), a conduta é agresiva.

Actitudes que pode adoptar unha persoa nunha conversación / conflito:

ACTITUDE AGRESIVA

As persoas agresivas cando conversan dan voces, chillan, enfádanse e descalifican aos demais.

EXEMPLO DE ACTITUDE AGRESIVA

Pero ti que sabes! Eu si que sei facelo mellor

Pero ti de que vas, tío!

Faremos o que eu diga!

ACTITUDE PASIVA

As persoas pasivas opinan moi pouco; apenas din nada nas conversas; interveñen moi pouco no grupo. Nunca expresan o que senten e déixanse levar pola opinión dos demais.

EXEMPLO DE ACTITUDE PASIVA

Pois eu que sei.

O que ti digas

ACTITUDE ASERTIVA

As persoas asertivas expresan adecuadamente o que senten pero sen facer dano aos demais. Comunícanse ben cos outros. Teñen en conta a opinión dos demais.

EXEMPLO DE ACTITUDE ASERTIVA

Pois eu opino que....

Eu tamén penso que...

Iso que ti dis está ben pero tamén podería...

ACTIVIDADE 1: A asertividade

Tipo de actividade: Individual e por parellas

Obxectivo: Adquirir a habilidade de expresar críticas de forma adecuada, sen ferir aos demais.

Contido: Resposta asertiva

Desenvolvemento:

1º.- O alumnado traballa individualmente a ficha do alumnado 1, identificando conversacións nas que se adoptan actitudes pasivas / agresivas / asertivas. Danse 10 minutos. Unha vez que cada un encheu a ficha faise unha posta en común, argumentando por que a 1ª situación é pasiva e a 2ª é agresiva.

2º.- A continuación, por parellas, fan a ficha do alumno 2, intentando cambiar unha actitude dunha persoa que mantén unha conversa agresiva por outra asertiva. Danse 10 minutos. Logo faise unha posta en común.

Por si che axuda como titor/a:

A asertividade é a capacidade de expresar os sentimentos e opinións (positivos ou negativos) sin ofender nin atacar aos outros; tamén a capacidade de expresar como nos sentimos ante as actuacións, palabras, dos outros.

A conduta asertiva preserva os nosos dereitos respetando os dos demais.

Implica a capacidade de expresar as nosas necesidades e sentimentos, utilizando expresións que empezan por “eu”.

“Eu creo que sería mellor...

“O que ti dis é posible pero eu tamén penso que...

Ficha do alumnado 1: A asertividade

Observa a mesma conversa con dúas actitudes diferentes. Pon debaixo de cada unha, se cres TI adaptas unha actitude pasiva / agresiva / asertiva; subliña a opción correcta.

Rosa, Ana e Esteban falan sobre uns videoxogos que teñen alugado no vídeoclub.

ROSA: Estes videoxogos que ten alugado Esteban son moi chulos, non si?

TI: Non sei

ANA: Ti alugaches algúns?

TI: Non o sei

ESTEBAN: Os meus son de Harry Potter

ROSA: Déixame probalos esta tarde, queres probalos ti primeiro?

ESTEBAN: Dame igual

PASIVA

AGRESIVA

ASERTIVA

Rosa, Ana e Esteban falan sobre uns videoxogos que teñen alugado no vídeoclub.

TI: Ehh, que facedes tíos?

ROSA: Estamos vendo uns videoxogos que ten alugado Esteban

TI: Bahh, seguro que son un rollazo!

ANA: Eu tamén teño algúns

TI: Os que teño alugado eu son mellores

ANA: De que van?

TI: De aventuras no espacio

ESTEBAN: Eses xa sairon fai tempo

TI: Ti que sabes!

PASIVA

AGRESIVA

ASERTIVA

Ficha do alumnado 2: A asertividade

A continuación se vos presenta unha situación que posiblemente puides observar ou incluso teñas vivido ti, polo menos parecidas. Verás que se producen un malentendido entre os persoaxes porque non chegan a expresar o que desexan de forma adecuada.

Le detidamente e contesta ás preguntas.

Juan entra no supermercado que está cerca da súa casa. Ten bastante presa porque só faltan vinte minutos para que entre no instituto, pero a súa nai lle pediu que compre café, pan e manteiga para o almorzo.

Cando está facendo cola para pagar, unha moza pasa diante, sin respetar aos que estaban diante.

Juan: Eh, oes, que te estás colando!

Moza: Perdoa non sei de que me falas. Cando cheguei non me fixei que houbera unha cola.

Juan: Si, claro! E que máis? Enriba dime que non nos viras!

Moza: Non, non te vira. Pasa, pasa e cálmate que non hai para tanto.

Agora contesta as preguntas que están por detrás:

1. Consideras que a reacción de Juan é a adecuada? Por que?

2. Como cualificarías a reacción de Juan: asertiva, pasiva ou agresiva?

3. Cres que Juan podería ter dado outras respostas, que incomodaran menos á moza? Escribe de novo o diálogo, cambiando a intervención de Juan.