

ACTIVIDAD 3ª. CÓMO SER ASERTIVOS, PERO NO AGRESIVOS

ACTIVIDAD DEL ALUMNO

PLAN DE TRABAJO

PASOS

- a) Cuando os lo diga el tutor, dividís la clase en equipos de 4-5 alumnos/as.
- b) Cada equipo nombra secretario/a, que recoge por escrito las conclusiones del grupo, y un portavoz, que las expone en la puesta en común, y lee los siguientes casos:

Nely es una chica que dice lo que piensa, pero sin ofender ni exaltarse. Defiende sus derechos y acepta las críticas ajenas cuando tienen fundamento. Sabe estar y comportarse correctamente con los demás.

Su amiga Leni es más bien callada, tímida, habla bajito, se pone muy nerviosa cuando le preguntan en clase o debe actuar en público y no es capaz de reaccionar cuando se meten con ella.

Por el contrario, Luis Miguel habla a voces, se muestra agresivo con sus compañeros, los insulta, los amenaza, y nunca sabe estar; por eso lo rechaza todo el mundo, aunque él cree que le tienen manía o envidia.

- c) A continuación, cada equipo trabaja sobre las siguientes cuestiones:
 - 1. ¿Cuáles son las características de una persona asertiva como Nely?
 - 2. ¿Cómo se comporta una persona pasiva?
 - 3. ¿Qué debería cambiar Leni en su forma de ser para mostrarse asertiva?
 - 4. ¿Qué conductas incorrectas manifiesta Luis Miguel?
 - 5. ¿Por qué y cómo debe modificar su comportamiento?
 - 6. He aquí algunas ventajas de las personas asertivas:

- *Se comunican correctamente con los demás.*
- *Son escuchadas y estimadas.*
- *Defienden sus derechos y opiniones sin ofender a nadie.*
- *Miden las consecuencias de su conducta, en vez de obrar de modo irreflexivo.*
- *Respetan los derechos y las opiniones ajenas, aunque no las compartan.*
- *Se sienten seguras de sí mismas.*

7. ¿Podrías poner un ejemplo de persona **asertiva** que conozcáis? Describid cómo actúa.
8. ¿Qué haríais si alguien os niega un derecho, como, por ejemplo, escuchar vuestras razones cuando os acusan sin motivo?
9. Cread un diálogo asertivo para estas situaciones:

"Lo siento, pero en esta tienda no se cambia nada aquí comprado, aunque esté defectuoso. Tuvo usted ocasión de comprobarlo en su momento."

"Yo no tengo tu libro" (hay testigos de que sí lo tiene).

"Estás haciendo trampas. De lo contrario, no ganarías tres veces seguidas" (no es cierto que haga trampas).

En casa: "Tú has roto el ordenador. No lo niegues" (no lo ha roto).

10. Describid una conducta agresiva y añadid cómo debería haber actuado quien la realizó.
 11. Describid una conducta pasiva y comentad la conducta correcta alternativa.
- d) *Puesta en común:* acabada la tarea, el portavoz de cada equipo expone las respuestas de su grupo a las cuestiones planteadas.
 - e) Si da tiempo, abríis un debate sobre el modo de convertirse en personas asertivas en una sociedad agresiva y competitiva.
 - f) Finalmente, extraéis unas *conclusiones* y formuláis unas *propuestas* para fomentar la personalidad asertiva.

CONCLUSIONES:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

PROPUESTAS:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.