

# Aprendiendo a ser asertivo

5a.

## Objetivos

- ▶ Que los/as alumnos/as descubran la diferencia entre conducta asertiva y la no asertiva.
- ▶ Que practiquen diferentes formas de afrontar una situación con asertividad.
- ▶ Que sean conscientes de que las relaciones sexuales deben ser voluntarias y de que para evitar presiones deben saber ser asertivos.

## Áreas

Tutoría. Lengua Castellana.

## Desarrollo

### 1. El/la profesor/a escribe la siguiente frase en la pizarra:

“La asertividad es la libertad de decidir frente a la presión de los compañeros”.

### 2. ¿Sabemos escuchar?

Trabajo a realizar en grupos de dos.

- Se necesita reloj.
- Escuchar durante 5 minutos a nuestro compañero de grupo y centrar nuestra atención. Uno está atento y luego habla cinco minutos el compañero.
- Cada uno explica lo que ha escuchado.
- Contestar.
- Hemos dicho lo que queríamos.
- Han entendido lo que querían decir (ver la diferencia entre lo que queremos expresar y lo que en realidad decimos y lo que oye nuestro contrario).
- Conclusiones y puesta en común.

### 3. Redacción:

Realizar pequeños cuentos de un folio donde los protagonistas actúen con falta de asertividad, y tomando ejemplo las siguientes situaciones:

Situaciones donde hay un agresor y una víctima.

Situaciones donde uno de los protagonistas no sabe decir que no y hace algo que no le gusta:

- No quiere que le bese el/la chico/a que le gusta.
- Sus compañeros van a copiar en el examen y él/ella no quiere participar.
- No quiere fugarse la clase como sus compañeros.
- No quiere fumar tabaco cuando se le ofrece.
- No quiere tener una relación sexual con su novio/a.

## Aspectos a tener en cuenta

Explicar qué personaje actúa de forma agresiva, de forma pasiva y de forma asertiva y qué situaciones de conflicto provoca cada uno de ellos.

- ▶ Hacer el mismo cuento actuando los personajes con asertividad.
- ▶ Puesta en común y realización de un trabajo con 10 conclusiones para ver qué situación ha sido mejor.

Actividad complementaria:

Se fotocopia el “test de asertividad” (Ficha5a) que se adjunta y se reparte a los/as alumnos/as para que lo rellenen en casa, lo traigan y lo entreguen al psicopedagogo del Centro para su posterior valoración.

## Conceptos básicos

Ver página 60 del material para el/la profesor/a.



## Ficha 5a

## Test Asertividad

### 1. La mayoría de las personas que conozco son más agresivas y seguras que yo.

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

### 2. He dudado en proponer o aceptar citas debido a mi timidez.

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

### 3. Procuro que todos se enteren de mis éxitos.

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

### 4. Cuando en un restaurante la comida no está a mi gusto me quejo al camarero/a.

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

### 5.- Me cuesta mucho decir “no” a un vendedor que ha sido amable conmigo e insiste.

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

### 6.- Cuando me piden que haga algo, siempre quiero saber por qué.

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí

### 7. A veces busco una buena discusión.

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

## Ficha 5a

**8. Me esfuerzo por mantenerme en cabeza, como la mayoría de la gente de mi posición**

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

**9. Creo que a veces la gente se aprovecha de mí.**

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

**10. Disfruto conociendo nuevas amistades o charlando con extraños.**

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

**11. A menudo me “quedo cortado” ante las personas atractivas.**

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

**12. Dudo cuando tengo que telefonar a empresas o instituciones.**

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

**13. Me siento fatal cuando tengo que devolver un producto que he comprado.**

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí



Ficha 5a

**14. Si algún familiar me molesta, prefiero aguantarme antes que mostrar mi disgusto.**

- Muy poco característico de mí
- Bastante poco característico de mí
- Poco característico de mí
- Algo característico de mí
- Bastante característico de mí
- Muy característico de mí

**15. A veces me he quedado con dudas por miedo a preguntar.**

- Muy poco característico de mí
- Bastante poco característico de mí
- Poco característico de mí
- Algo característico de mí
- Bastante característico de mí
- Muy característico de mí

**16. En las discusiones, temo perder los estribos.**

- Muy poco característico de mí
- Bastante poco característico de mí
- Poco característico de mí
- Algo característico de mí
- Bastante característico de mí
- Muy característico de mí

**17. Si en una reunión no estoy de acuerdo con el anfitrión, lo hago saber.**

- Muy poco característico de mí
- Bastante poco característico de mí
- Poco característico de mí
- Algo característico de mí
- Bastante característico de mí
- Muy característico de mí

**18. Evito discutir sobre precios con dependientes y vendedores.**

- Muy poco característico de mí
- Bastante poco característico de mí
- Poco característico de mí
- Algo característico de mí
- Bastante característico de mí
- Muy característico de mí

**NOTA:** Este test lo debe valorar el psicólogo del Colegio