

# Cuando digo no, quiero decir no

5b.



## Objetivos

- ▶ Que reflexionen sobre la importancia de expresarse con asertividad ante situaciones que nos crean conflicto.
- ▶ Aprender a defender nuestras opiniones frente a la presión de los demás.
- ▶ Concienciarles de que, sobre todo en el aspecto sexual, cada uno tiene que ejercer la capacidad de decidir y no dejarse presionar por los demás.
- ▶ Aprender a decir no asertivamente.

## Áreas

Tutoría. Lengua Castellana.

## Desarrollo

El/la profesor/a escribe nuevamente en la pizarra la siguiente frase:

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

Y explica que ser asertivo es defender nuestra postura con firmeza y claridad, pero además respetando y teniendo en cuenta al otro.

- ▶ Se divide la clase en grupos y se les pide que inventen 5 ejemplos de situaciones en las que deben manifestar con asertividad su disconformidad con el grupo, confeccionando sus diálogos correspondientes.

Ejemplo: una invitación a dar una vuelta y tú quieres quedarte a estudiar. La presión de los compañeros tendentes a conseguir que se someta a las opiniones, gustos y modos y comportamientos del grupo.

Para desarrollar la asertividad, se pueden utilizar frases como:

- ▶ Me siento mal con lo que me han dicho. Yo opino que...
- ▶ Me parece bien que os vayáis al cine; yo hoy prefiero quedarme a estudiar.
- ▶ Yo deseo ir a pasear en bici, ya sé que queréis quedaros viendo la tele.
- ▶ Yo pienso que es mejor hacer ejercicio.
- ▶ Entiendo que no te guste mi vestido. Somos todos diferentes. A mí me gusta mucho.

El/la profesor/a también explica que decir que no, cuando no queremos algo, es una habilidad asertiva, que en muchas ocasiones y a muchas personas les resulta difícil de mantener. Pero, como todo, se aprende. Cuando decimos No asertivamente, lo estamos diciendo de tal manera que no caemos ni en la ofensa, ni en el ataque al otro.

**El No asertivo es un No razonado.** Debemos expresarlo de tal manera que el otro entienda nuestra justificación.

A partir de aquí se procede a practicar situaciones en las que se va a utilizar el **No asertivo o razonado**.

De las situaciones inventadas por los grupos, cada uno elige una y hace un *role-playing* con el diálogo que han escrito, cuidando especialmente que el no sea asertivo y no imperativo, o agresivo.

Digo No, cuando no quiero una relación prematura: se trata de que entre toda la clase inventen una situación en la que un chico o una chica se siente presionado por su pareja que quiere que tengan una relación sexual, cuando él o ella siente que no está preparado y no quiere.

Confeccionarán la historia empezando uno de los grupos anteriormente establecidos y escribiendo por lo menos 5 líneas. A continuación la pasan al grupo siguiente, que la completará con otras 5 líneas, y así sucesivamente a todos los grupos y hasta que consideren que la historia está terminada.

El/la profesor/a puede plantear esta situación o cualquier otra que crea se puede estar produciendo en el grupo y según el proceso de madurez de este tema en su grupo.  
Ficha 5b.

## Aspectos a tener en cuenta

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

Entendemos por conducta asertiva no al empeño de lograr lo que uno quiere, sea como sea, sino la voluntad de una persona de hacer valer sus derechos, de expresar sus opiniones, sus sentimientos, sus deseos, cuando le parezca oportuno y hacerlo de un modo claro y sincero. La asertividad se basa en el respeto hacia uno mismo y hacia el otro. Considerando los derechos propios y ajenos.

A esta edad la mayoría de los adolescentes quieren fundirse en el grupo y sentir que pertenecen a él. Se vive con mucha frecuencia convencidos de que “ser diferente es ser inferior”. Y que “estar bien” es estar como los demás. De ahí viene reconocer que lo positivo es aprender a conciliar la igualdad básica de las personas con sus diferencias accidentales. Todos somos iguales y, a la vez, únicos e irrepetibles.

## Bibliografía

*Nuevos adolescentes.* Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

## Ficha 5b

**Cuestiones:****Reflexión individual:**

- ¿Has pasado alguna vez por una situación similar?
- ¿Has sabido defender tu postura? ¿Te has dejado convencer? ¿Has sido tú quien presiona?
- ¿Te encuentras capaz de defender tus opiniones aunque no coincidan con las de los demás?
- ¿Cómo te sientes si haces finalmente algo que no querías?

**Reflexión en grupo:**

- ¿Qué resaltarías de la postura de las personas asertivas?
- ¿Cómo crees que se puede aprender a defender las opiniones?
- ¿Te parece importante defender tus ideas aunque no gusten a los demás?

▶ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▶ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_