

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA ASERTIVIDAD.

Más información sobre **Regulación de conflictos interpersonales** en <http://www.educarueca.org/spip.php?article691>

LA ASERTIVIDAD.

La **asertividad** suele definirse como un comportamiento comunicacional en el que la persona ni agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos.

Se trata de una categoría de comunicación vinculada con la alta autoestima y que puede aprenderse como parte de un proceso amplio de desarrollo emocional. La define como una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

La asertividad impide que seamos manipulados por las demás en cualquier aspecto además de valorar y respetar a las demás recíprocamente.

- Todas las personas tenemos derecho a ser tratadas con cortesía y respeto.
- Cuando defendemos nuestros derechos nos respetamos a nosotras mismas y obtenemos el respeto de los demás.
- Cuando hacemos lo que es correcto para nosotras, nos sentimos mejor con nosotras mismas y tenemos una relación más auténtica y satisfactoria con nosotras mismas.
- Al sacrificar nuestros derechos, estamos entrenando a otras personas para que nos traten de forma incorrecta.
- Ganaremos mucho de la vida si somos libres y capaces de defender nuestros derechos a la vez que potenciamos los mismos derechos en las demás personas.
- Tenemos derecho a expresarnos mientras no violemos los derechos de otras personas.
- Si no decimos a las demás cómo nos afecta su comportamiento, les estamos negando la oportunidad de cambiar.
- Cuando no permitimos que conozcan nuestros sentimientos, de alguna manera, estamos manipulando a la otra persona.
- Todo el mundo se beneficia del comportamiento asertivo.

Analiza en pequeño grupo estas afirmaciones contrastándolas con situaciones de la realidad.

La asertividad comienza con la creencia de que todas las personas tienen **DERECHOS BÁSICOS** incluyendo los siguientes:

- 1) Ser tratadas con respeto y consideración.
- 2) Tener y expresar directamente opiniones propias y sentimientos, incluido el enfado.
- 3) Expresar talentos propios e intereses a través de cualquier medio.
- 4) Equivocarse.
- 5) Marcar sus propias prioridades para satisfacer sus necesidades.
- 6) Ser tratada como persona adulta capaz sin paternalismos.
- 7) Ser escuchada y tomada en serio.
- 8) Ser independiente.
- 9) Pedir a alguien que cambie su conducta, cuando viola los derechos ajenos.

- 10)Cambiar de opinión.
- 11)No saber o no entender algo.
- 12)Decir **no** sin sentirse culpable o egoísta.
- 13)Pedir algo.
- 14)Supone una orientación activa hacia la vida.

No debemos olvidar que todo derecho tiene la correspondiente responsabilidad de respetar el uso de los mismos derechos por parte de las demás personas.



La conducta PASIVA:

Es aquel estilo de comunicación propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprensidos o a ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades y dan un valor superior a las de los demás.

- No defiende sus intereses. Hace lo que le dicen sin importar lo que piensa.
- Conducta no verbal: Ojos hacia abajo, voz baja, vacilaciones, gestos desvalidos, quita importancia a la situación, risitas falsas.
- Volumen bajo de voz, vacilaciones, silencios, poca fluidez...
- Poco contacto ocular, mirada baja, postura tensa , incómoda...
- Conducta verbal: "Quizás." "Te importaría mucho. . . ." "No te molestes." "Realmente no es importante." "Me pregunto si"
- Efectos: Irritación, resentimiento, baja autoestima, lástima, disgusto.
- Emocionalmente: Deshonesta consigo misma, inhibida y autonegativa.
- Inseguridad en saber qué hacer y qué decir.
- Sienten que es necesario ser querido por todos (pacientes, compañeros, etc.)
- Sensación constante de ser incomprensidos, manipulados y no tenidos en cuenta.
- Se presentan sentimientos de impotencia, culpabilidad, ansiedad y frustración.
- Pérdida de autoestima / pérdida de aprecio y/o falta de respeto de los demás.



La conducta AGRESIVA:

Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, caracterizándose por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás.

- Piensan que si no se comportan así, son demasiado vulnerables.
- Sitúan los patrones de comportamiento en términos de ganar-perder.
- Piensan que hay gente que merece ser castigada.
- Pelea, acusa, interrumpe, amenaza, agrede a las demás sin tener en cuenta sus sentimientos.
- Conducta no verbal: Mirada fija, voz alta, gestos de amenaza, habla rápida y fluida, mensajes impersonales, postura intimidadora.
- Volumen de voz elevado, poca fluidez, interrupciones.
- Contacto ocular retador, cara y expresión tensa.
- Tendencia al contraataque.
- Conducta verbal: "Di no tienes cuidado." "Deberías." "Harías mejor en . . ." "Malo." "Debes estar bromeando."
- Efectos: Tensión, descontrol, culpable, mala autoimagen, soledad, hiere a las demás, frustración.
- Actitud de las demás hacia el sujeto: Enojo, deseo de venganza, resentimiento, humillación.
- Sienten ansiedad creciente, soledad, sensación de incompreensión, culpa, frustración.
- Baja autoestima y sensación de falta de control.
- Honestidad emocional: expresan lo que sienten y piensan, "no engañan a nadie".
- Producen rechazo en los demás.



La conducta ASERTIVA:

Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos sin por ello dejar de expresar lo que se quiere de forma directa, abierta y honesta.

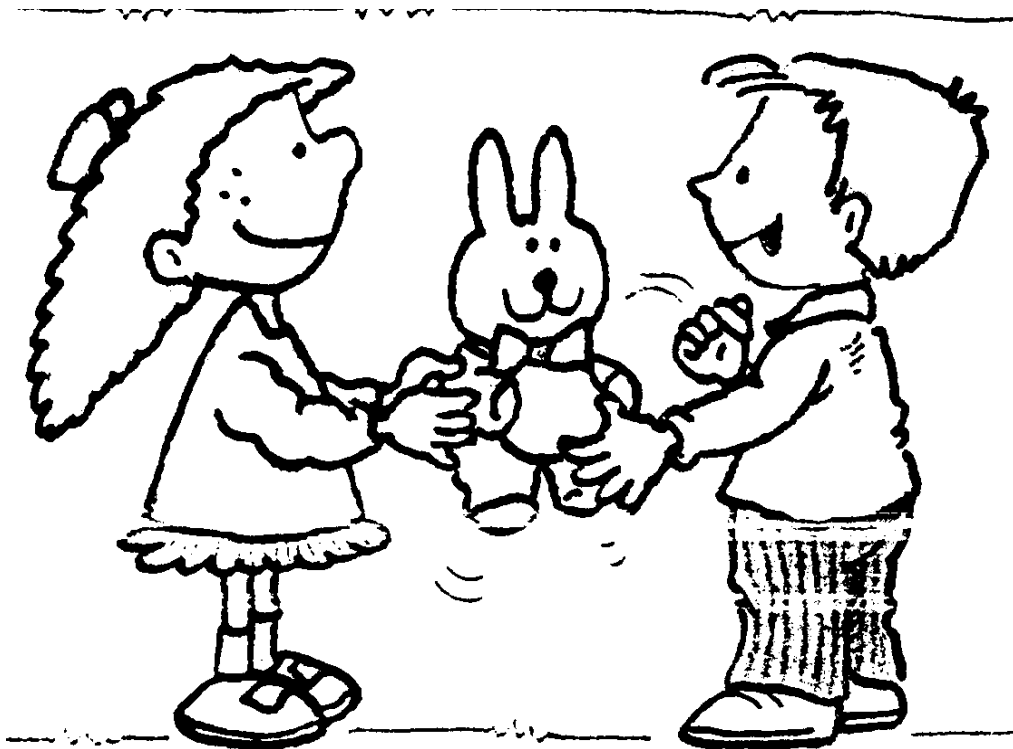
No van a ganar, sino a llegar a un acuerdo.

Una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente.

- Expresar, al máximo de nuestras posibilidades, lo que queremos y deseamos de un modo directo, honesto, de forma adecuada, que claramente indica lo que deseamos de la otra

persona pero mostrando respeto por ella, con el mínimo coste emocional, manteniendo una buena relación con las personas implicadas.

- Discrepa abiertamente, pide aclaraciones, dice "no", sabe aceptar errores.
- Defiende sus propios intereses. Expresa opiniones y sentimientos libremente. Expresa sus deseos y necesidades. No permite que las demás se aprovechen. Es capaz de elogiar a las demás. Sabe pedir favores y hacer peticiones.
- Conducta no verbal: Contacto ocular directo, habla fluida, gesto firme, mensaje en primera persona, respuestas directas, verbalizaciones positivas. Conoce sus derechos y los defiende.
- Habla fluida, seguridad, contacto ocular directo, relajación corporal.
- Expresión de sentimientos tanto positivos como negativos, se defienden sin agredir.
- Conducta verbal: *"Pienso"* *"Siento"* *"Quiero"* *"Hagamos. . . ."* *"¿Cómo podemos resolver esto?"* *"¿Qué piensas?"* *"¿Qué te parece?"*
- Efectos: Satisfecha, segura, relajada, autocontrol, autovaloración y respeta los derechos de las demás. Resuelve los problemas. Sensación de control emocional.



DINÁMICAS

PARA DESARROLLAR LA ASERTIVIDAD.

Con estas actividades nos entrenamos para responder a dificultades de autoafirmación sin agredir a nadie.

A PARTIR DE SEIS AÑOS.

1. LA PALABRA NO.

Énfasis: **Asertividad.**

Presentamos al grupo un cartel con la palabra NO.

¿Qué os parece?

¿Os gusta decir NO?

¿Decís NO con frecuencia?

¿Hay alguien que dice No frecuentemente?

Escenificamos algunas situaciones.

Colgamos el cartel en un lugar visible de la clase y pedimos que escenifiquen situaciones en que quieren usar la palabra NO.

- ¿Puedo ir al baño?

- NO.

- ¿Me dejas la pintura?

- NO.

- ¿Me das la mano?

- NO.

Una niña, en un determinado momento no quiere jugar contigo y dice NO, y es que no. Podemos averiguar con respeto por qué será.

Una niña no te deja el rotulador y dice NO. (¿Será que no ha terminado su dibujo?)

A alguien le molestan y dice NO.

Hablamos de alguna vez que lo ha utilizado papá, mamá, las hermanas, las amigas,

Reflexión:

La señora NO nos ayuda a decir a las demás que hay cosas que nos molestan, que nos hacen daño, que no aceptamos, . . . Nos ayuda a protegernos y defendernos. No debemos utilizarlo para salirnos con la nuestra. Aparece cuando ya hemos dicho de otras maneras lo que pensamos y lo que queremos sin conseguir que nos respeten. Si una persona dice siempre NO, se queda sola.

A PARTIR DE SIETE AÑOS.

2. LA HISTORIA DE JOSÉ ÁNGEL.

<http://www.youtube.com/watch?v=vFzC0cJU730>

Énfasis: **Asertividad.**

Pido dos personas voluntarias que les guste hacer teatro.

Una (**A**) tiene un lapicero para escribir (bolígrafo).

Otra (**B**) va a escribir y no tiene bolígrafo. Le digo en privado que se lo pida a **A** de forma agresiva.

Análisis:

¿Qué os parece? ¿Cómo se desarrolló el diálogo? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Se ha resuelto la dificultad? ¿Se ha creado alguna dificultad? ¿Cómo hubierais reaccionado de otra forma?

Variación de continuidad:

Repetimos la dramatización con otras dos voluntarias.

En este caso a **A** le digo en privado que no le preste el lapicero a **B** bajo ningún concepto.

En este caso a **B** le digo en privado que reaccione de forma agresiva, maltratando a **A**.

Variación de continuidad:

Repetimos la dramatización con otras dos voluntarias.

Le digo en privado a **A** que no le preste el lapicero a **B** bajo ningún concepto.

En este caso a **B** le digo en privado que reaccione de forma pasiva.

Analizamos lo sucedido y sacamos conclusiones.

Variación de continuidad:

Repetimos la dramatización con otras dos voluntarias.

En este caso a **A** y a **B** les digo en privado que reaccionen de forma asertiva, pidiendo sus derechos sin agresión y sin ceder de manera pasiva.

Analizamos lo sucedido y sacamos conclusiones.

FUENTE: J. Á. Paniego. 05

Reflexión:

¿Queréis comentar algo? ¿Qué os pareció? ¿Qué hemos aprendido?

3. FÁBULA DE LA OSTRA Y EL PEZ

Énfasis: **Asertividad.**

Pido dos voluntarias para que hagan teatralización de lo que yo leo.

Una hace de ostra y otra de pez. Harán la mímica correspondiente según voy leyendo el cuento.

Érase una vez una ostra y un pez.

La ostra habitaba las aguas tranquilas de un fondo marino, y era tal la belleza, colorido y armonía de su aspecto que llamaba la atención de cuantos animales por allí pasaban.

Un día acertó a pasar por el lugar un pez que quedó encantado al instante.

Se sintió sumamente atraído por la ostra y deseó conocerla al instante. Sintió un fuerte impulso de entrar en los más recónditos lugares de aquél animal misterioso. Y así, partió



veloz y bruscamente hacía el corazón de la ostra, pero ésta se cerró, también bruscamente.

El pez, por más y más intentos que hacía para abrirlas con sus aletas y con su boca, aquellas más y más fuertemente se cerraban.

Pensó entonces en alejarse, esperar a cuando la ostra estuviera abierta y, en un descuido de ésta, entrar veloz sin darle tiempo a que cerrara sus valvas.

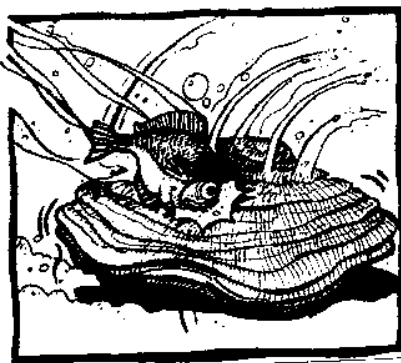
Así lo hizo, pero de nuevo la ostra se cerró con brusquedad.

La ostra era un animal extremadamente sensible y percibía cuántos mínimos cambios en el agua ocurrían, y así, cuando el pez iniciaba el movimiento de acercarse, ésta se percataba de ello y al instante cerraba sus valvas.

El pez, triste, se preguntaba ¿por qué la ostra le temía? ¿Cómo podría decirle que lo que deseaba era conocerla y no causarle daño alguno? ¿Cómo decirle que lo único que deseaba era contemplar aquella belleza y compartir las sensaciones que le causaban?

El pez se quedó pensativo y estuvo durante mucho rato preguntándose qué podría hacer.

¡De pronto!, se le ocurrió una gran idea.-Pediré ayuda, se dijo. Sabía que existían por aquellas profundidades otros peces muy conocidos por su habilidad para abrir ostras, y hacia ellos pensó en dirigirse.



-Hola, dijo el pez. ¡Necesito vuestra ayuda! Siento grandes deseos de conocer una ostra gigante pero no puedo hacerlo.

Los peces continuaron en animada

conversación buscando posibles soluciones.

Costa y López

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Qué habéis aprendido? ¿Qué otra situación os recuerda esta historia?

¿Queréis representarla?

A PARTIR DE OCHO AÑOS.

4. DISCO RAYADO.

Énfasis: **Asertividad.**

A veces nos piden que hagamos cosas que no están bien.

O a veces tenemos presiones para hacer algo que no queremos hacer.

¿Conocéis alg´un ejemplo?

Entonces escuchamos la petición, consideramos la validez de sus argumentos y decidimos por nosotras mismas actuando en consecuencia y negándonos.

Podemos transmitir la negación mediante la repetición serena de palabras que expresan nuestros deseos o pensamientos sin enojarnos ni levantar la voz.

Elegimos la frase que exprese nuestro deseo, aunque no dé demasiadas explicaciones, sobre un aspecto concreto. La repetimos una y otra vez pero no de forma mecánica.

A veces estamos ante una situación a la que hemos dicho muchas veces que no y pensamos que ya no debemos dar ninguna explicación o justificación. Nos negamos simplemente.

Practicamos:

Tu amiga te dice que le pongas una oruga en el pelo a su amiga.

Tú dices que no.

Practicamos:

Fernando te pide que dejes a José Miguel y vayas a jugar con él.

Tú dices que no.

Practicamos:

Olatz te pide un rotulador de color brillante.

Tú dices que no se lo dejas.

Practicamos:

Saray te dice que os quedéis en el patio jugando en lugar de ir a clase.

Tú dices que no.

Practicamos:

¿Me das tu corazón?

¿Me prestas el pegamento?

Dame un beso.

Estoy en el teatro y me piden que salga voluntaria.

Javier me pide que vaya a montar en bicicleta.

Teatralizamos.

Una persona pide o exige. La otra se niega con negaciones simples.

Ponemos las respuestas que vamos a repetir en el pizarrón para que las puedan leer en la teatralización.

”No”.

“Que no.”

“No, no quiero”

“Te digo que no.”

“No, que va.”

“Lo siento, pero ya sabes que no.”

“Pues a mí no me gusta”

“No, no me gusta”

“Te digo que no me gusta.”

“Ni hablar, de eso nada.”

Reflexión:

¿Qué nos parece? ¿Cómo nos sentimos? ¿Siempre que nos piden algo tenemos que decir que sí? ¿Tenemos derecho a decir que no? ¿Es útil esta forma de responder? ¿En qué ocasiones? ¿Qué otras formas de responder podemos usar?

5. COSQUILLITAS.

Énfasis: **Asertividad.**

Pedimos dos niñas voluntarias que quieran hacer algo de teatro.

Las indico que una hace cosquillas a la otra.

Analizamos lo que pasó.

Repetimos la actividad con otra pareja.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Os habéis sentido a gusto? ¿Os ha molestado algo?

¿Cómo os gustan las cosquillas? ¿Qué cosquillas son las que no os gustan? ¿Cuándo os hacéis cosquillas? ¿Quién os las hace?

¿Os habéis dado cuenta que cada persona tiene unos gustos diferentes y todos son respetables?

¿Qué cosas os molestan? ¿Qué podemos hacer cuando alguien nos hace algo molesto?

Cuando algo molesta a alguien tenemos que dejar de hacerlo.

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

6. DECIR LO QUE PIENSAS.

Énfasis: **Asertividad.**

A veces nos resulta difícil decir lo que pensamos.

¿Alguien quiere poner un ejemplo?

A veces nos da miedo decir lo que pensamos. Por ejemplo:

.....

A veces nos da vergüenza decir lo que pensamos. Por ejemplo:

.....

A veces no decimos lo que pensamos para que no se ofenda otra persona. Por ejemplo:

.....

Buscamos ejemplos de situaciones en las que nos resulta difícil decir lo que pensamos y estudiamos la manera de intervenir de forma constructiva.

“¿Quieres que te diga una cosa? Yo sobre esto. . . Y en cuanto a eso otro . . . “

“Yo creo que. . . . “

Reflexión:

Es importante tener la capacidad para decir lo que pensamos con serenidad, sin agresividad, . . .

Un primer nivel de asertividad es simplemente decir lo que una piensa.

Para eso, a veces, necesitamos entrenarnos un poco.

Aprendemos a aclarar nuestras ideas, serenarnos, pedir el turno de palabra si no resulta fácil meter la cuchara.

Expresamos nuestros propios pensamientos, hablando de nosotras mismas, no de las otras personas. Manifestamos respeto por sus necesidades.

7. EJERCICIOS DE ASERTIVIDAD.

Énfasis: **Asertividad.**

Podemos hacer estos ejercicios de manera teatral o poniéndolo como tarea para hacerlo en la vida ordinaria.

- Pedir prestado a alguien un pañuelo de papel.
- Pedir una parte de desayuno que le sobra a la persona desconocida que se sienta a tu lado.
- Decirle a la compañera que me devuelva la pintura que la necesito.
- Pedir que te ayuden a atarte el cordón del zapato.
- Llevo mucho tiempo pidiéndote que me escuches.
- Que no me ponga la mano en el hombro.
- Pedir a alguien que me ponga la mano en la frente para ver si tengo fiebre.
- Pedir a la profesora que revise una corrección que creo que tengo bien hecha la actividad.
- Pedir un baso de agua en un lugar donde no nos conocen.
- Pedir permiso para entrar al baño en un lugar desconocido.
- Decirle a la profesora que se ha equivocado en un número.

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

8. EXPRESAR Y MANTENER TU NEGATIVA. (I)

Énfasis: **Asertividad.**

Esta habilidad depende del tipo de petición, de la persona que realiza la petición y de la situación.

Ante una situación en la que queremos expresar nuestra negativa, podemos probar alguna de estas conductas verbales sin necesidad de enfrentarnos a la otra persona e intentando mantener nuestra propia afirmación personal.

¿Alguna vez os han dicho que hagáis algo malo?

Toma este cigarro.

Dame un beso.

Dale un golpe a Ernesto. Me ha molestado.

Vamos a dar una vuelta.

Déjame un euro.

- Emitir la respuesta después de haber escuchado la pregunta.
- Mantener la mirada, la tranquilidad y seguridad.
- Utilizar la sonrisa.
- Usar un volumen de voz adecuado y controlado.
- Utilizar un "No" que no sea agresivo ni cortante.
- Frases de introducción: "Lo siento pero ..." o similares, empatizando con la interlocutora.
- "No", pero con alternativas para solucionar el problema.
- Demorar la negativa. Aplazar la respuesta.
- Utilizar un "No" razonado dejando claro nuestro objetivo.
- No manifestar excesivas excusas ni justificaciones falsas.
- Decir NO y cambiar de tema.
- Enfatizar nuestro interés por la relación a pesar de la negativa.

9. SIEMPRE HAY UNA FORMA DE DECIR BIEN LAS COSAS.

Énfasis: **Asertividad.**

Objetivos

Aprender a usar formas correctas de comunicación para resolver los conflictos de manera adecuada. ASERTIVIDAD.

Duración aproximada: De 30 a 45 minutos.

A) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma PASIVA.

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos
- Evitamos la mirada del que nos habla
- Apenas se nos oye cuando hablamos
- No respetamos nuestras propias necesidades

– Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa

– Empleamos frases como: "Quizá tengas razón", "Supongo que será así", "Bueno, realmente no es importante", "Me pregunto si podríamos...", "Te importaría mucho...", "No crees que...", "Entonces, no te molestes",...

– No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos

Podemos teatralizarlo.

Analizamos lo sucedido, los sentimientos, las consecuencias negativas y positivas.

Estudiamos y ensayamos otras posibles formas de reaccionar que nos parezcan más satisfactorias.

B) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma AGRESIVA.

– Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,...)

– Mostramos desprecio por la opinión de los demás

– Estamos groseros, rencorosos o maliciosos

– Hacemos gestos hostiles o amenazantes

– Empleamos frases como: "Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma", "Esto es lo que yo quiero, lo que tu quieres no es importante", "Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan", "Harías mejor en...", "Ándate con cuidado...", "Debes estar bromeando...", "Si no lo haces...", "Deberías..."

Respondemos a las siguientes preguntas:

Podemos teatralizarlo.

Analizamos lo sucedido, los sentimientos, las consecuencias negativas y positivas.

Estudiamos y ensayamos otras posibles formas de reaccionar que nos parezcan más satisfactorias.

D) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que no hayas reaccionado de forma pasiva ni tampoco agresiva. Más bien de forma positiva:

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces
- Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas”, “¿Qué te parece?”,...
- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos

Podemos teatralizarlo.

Analizamos lo sucedido, los sentimientos, las consecuencias negativas y positivas.

Estudiamos y ensayamos otras posibles formas de reaccionar que nos parezcan más satisfactorias.

Reflexión:

Hacemos un esquema sobre posibles reacciones ante un conflicto: Pasiva, agresiva o asertiva poniendo énfasis en las características mencionadas durante el ejercicio para cada una de ellas.



10. DIFERENTES REACCIONES ASERTIVAS.

Énfasis: **Asertividad.**

Les pido que me cuenten alguna queja, alguna crítica, alguna opinión contrapuesta, alguna necesidad, Alguien que quiere exigir algo a otra persona. .

Una persona (**A**) será la que represente ese papel y empezará diciendo: *ME QUEJO DE QUE* o *NECESITO QUE* **Llevará en la mano un papel oculto en el que se indica la forma de expresar su queja.**

Si está en el grupo la otra persona de referencia, la pedimos que salga al frente para responder las demandas. Si no está, pedimos alguna voluntaria para que responda libremente.

Esta actividad habremos de repetirla al menos tres veces con tres protagonistas diferentes o también se puede representar el mismo conflicto con tres matices distintos.

Haremos **reflexión** al final de cada una de las versiones.

Si no nos cuentan problemas suficientes, les podemos dar algunos inventados: *Papá se queja de que la niña ve mucha televisión. La profesora se queja de que no has hecho las tareas escolares. Mamá dice que no has ordenado la habitación. Victoria me pide que la de un beso pero a mí no me apetece.*

PAUTAS PARA EL COMPORTAMIENTO OCULTO 1.

Comportamiento verbal:

Vacilante:

"Ejem. . . bueno, quizás. . . tal vez. . . "

"No, si yo. . . quizás. . . Bueno. . . en realidad no es importante"

"No. . . no te molestes. . . "

"Quizás"

"Supongo que . . . "

Con parásitos verbales: "Ejem, yo. . . "

Comportamiento no verbal:

Postura cerrada y hundida de cuerpo.

Movimientos forzados, rígidos e inquietos. Se retuerce las manos.

Posición de cabeza a menudo hacia abajo.

Ausencia de contacto visual. Miradas bajas.

Voz baja. Tono de voz vacilante.

Movimiento del cuerpo tendente a alejarse de las otras personas.

Puede evitar totalmente la situación.

Otras características:

Deja violar sus derechos.

Baja autoestima.

Pierde oportunidades. Deja que las demás personas elijan por ella.

Se siente sin control.

No suele lograr sus objetivos.

PAUTAS PARA EL COMPORTAMIENTO OCULTO 2.

Comportamiento verbal:

Impositivo, agresivo:

"Tienes que. . . "

"No te tolero. . . "

"No te consiento. . . "

Interrumpe a las demás.

Da órdenes.

Comportamiento no verbal:

Postura erecta del cuerpo y hombros hacia atrás.

Movimientos y gestos amenazantes.

Posición de cabeza hacia atrás.

Mirada fija.

Voz alta. Habla fluída y rápida.

Movimiento del cuerpo tendente a invadir el espacio de la interlocutora.

Otras características:

Viola los derechos de las demás.

Baja autoestima que supera aparentando lo contrario.

Pierde oportunidades. Se mete en otras elecciones.

Se siente sin control.

Puede lograr algunos objetivos, pero dañando las relaciones (humilla. . .), por lo que no logra sus objetivos.

PAUTAS PARA EL COMPORTAMIENTO OCULTO 3.

Comportamiento verbal:

Firme y directo, sin vacilación y sin agresión:

"Deseo. . ."

Opino que. . ."

Me estoy sintiendo. . . "

"¿Qué piensas?". . .

Comportamiento no verbal:

Expresión social franca y abierta del cuerpo.

Postura relajada.

Ausencia de tensión muscular.

Movimientos fáciles y pausados.

Cabeza alta y contacto visual.

Movimientos del cuerpo y cabeza orientados hacia la otra persona.

Tono de voz firme.

Espacio interpersonal adecuado.

Otras características:

Protege sus derechos y respeta los de las demás.

Logra sus objetivos sin ofender a las demás.

Se siente satisfecha consigo misma. Tiene confianza en sí misma.

Elige por sí misma.

Permite a la otra persona saber que se le comprende y cómo se siente.

Establece su posición o lo que quiere con claridad.

Ofrece una explicación cuando es posible.

Reflexión:

Después de cada una de las representaciones preguntamos opiniones libres.

¿Qué te ha parecido? ¿Cómo te has sentido? ¿Cómo han sido las reacciones de B?

¿Te parecen útiles? ¿Te hubiera gustado reaccionar de otra manera? ¿Qué forma de respuesta te parece más útil?

(Puede ser interesante grabar en video la actividad y visionarla después para analizar lo sucedido y buscar reacciones más adecuadas para la solución del problema.)



A PARTIR DE ONCE AÑOS.

11. TU PROPIA OPINIÓN.

Énfasis: **Asertividad.**

Preguntamos si saben calcular lo que es un metro, medio metro, diez centímetros. Ponemos algunos ejemplos.

Pedimos a una persona voluntaria que salga un momento de la sala para hacer un experimento.

Dibujamos sobre la pizarra una línea de 50 cm. de larga.

Pedimos al grupo que todas las personas manifiesten públicamente sin dudar y sin equivocarse que esa línea tiene entre un metro y metro y medio de largo.

Pedimos a la persona que salió que entre a la sala.

Preguntamos a las personas del grupo que nos digan cuánto creen que mide esa línea (*habrán de decir entre un metro y metro y medio*).

Hacemos la misma pregunta en último lugar a la persona que salió fuera de la sala para el experimento.

Reflexión:

¿Alguien quiere comentar algo? ¿Cómo se sintieron cada una de las personas a lo largo de la actividad? ¿Qué pasó finalmente?

¿Es fácil mantener nuestra propia opinión en contra de un grupo? ¿Nos ha pasado algo parecido alguna vez? ¿Siempre es correcta la opinión de la mayoría? ¿Alguna vez hemos hecho algo mal al dejarnos llevar por la opinión de otras personas?



12. EXPRESAR Y MANTENER TU NEGATIVA. (II)

Énfasis: **Asertividad.**

Esta habilidad depende del tipo de petición, de la persona que realiza la petición y de la situación.

Ante una situación en la que queremos expresar nuestra negativa, podemos probar alguna de estas conductas verbales sin necesidad de enfrentarnos a la otra persona e intentando mantener nuestra propia afirmación personal.

¿Alguna vez os han dicho que hagáis algo malo?

Toma este cigarro.

Dame un beso.

Dale un golpe a Ernesto. Me ha molestado.

Vamos a dar una vuelta.

Déjame un euro.

Si la propuesta viene de dos o más personas, podemos:

- Tener un contacto visual selectivo, mayor hacia quienes presionan menos y menor o inexistente a quienes más presionan.
- Exponer la negación más tiempo e intentar que haya menos tiempo para que hagan presión.
- Reforzar las manifestaciones o conductas que reduzcan la presión.
- Controlar adecuadamente el volumen y matiz de la voz.

13. PROPONEMOS ALTERNATIVAS.

Énfasis: **Asertividad.**

Ante una situación que queremos evitar, proponemos algo diferente y positivo que guste a la gente en lugar de oponernos a la propuesta inicial. Cuando no sea posible, es mejor cambiar de tema.

“¿Qué os parece si . . . ?” “Se me ocurre que . . .”

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

14. EL COLCHÓN.

Énfasis: **Asertividad.**

Se colocan por parejas de personas que ya se conocen.

Una intenta convencer a la otra de algo que ya sabe de antemano que discrepa con ella.

Vienes a clase con una mancha en el pantalón.

Traes el cabello sin peinar.

Bailas de una manera muy rara.

La persona "a convencer" contestará siempre defendiendo su postura con una de estas respuestas:

"Bueno."

"Es cierto",

"Es lógico" o

"Es posible".

Variación:

Luego cambian los papeles y se analiza cómo te sientes cuando te intentan imponer una opinión, cuando estás segura de tu opinión, cuando alguien te da la razón pero sigue haciendo lo que quiere.

Habrá que advertir que mantener tu propia opinión no siempre es positivo.

15. DIFERENTES ESTILOS DE FRASES ASERTIVAS.

Énfasis: Asertividad.

Les pido que me cuenten alguna queja, alguna crítica, alguna opinión contrapuesta, alguna necesidad, algún abuso, Alguien que quiere exigir algo a otra persona. . .

Una persona **(A)** será la que represente ese papel y empezará diciendo afirmando su postura según un modelo oculto que le ofrecemos escrito y se lo podemos explicar en privado. **Llevará en la mano un papel en el que se indica la forma de expresarse.**

Si está en el grupo la otra persona de referencia, la pedimos que salga al frente para responder las demandas. Si no está, pedimos alguna voluntaria para que responda libremente.

Esta actividad habremos de repetirla al menos tres veces con tres protagonistas diferentes o también se puede representar el mismo conflicto con estilos distintos.

Haremos **reflexión** al final de cada una de las versiones.

Si no nos cuentan problemas suficientes, les podemos dar algunos inventados: *Quiero estar contigo. Quiero jugar con vosotras. Me molesta que me chilles.*

Estoy harta de que me chinces, de que me insultes. Necesito un lapicero, no tengo. Me has dado una patada fuerte. No quiero que me toques el culo.

Asertividad simple:

Expreso un hecho, una opinión, un sentimiento, una observación, una necesidad.

1. *"No te puedo oír."*
2. *"Pásame la sal, por favor."*
3. *"Necesito estar a solas."*
4. *"Me molesta que me interrumpas constantemente."*
5. *Tengo miedo de que te enfades.*

Asertividad empática:

Una frase que afirma tu propia postura a la vez que reconoces las necesidades y la postura de la otra personas.

1. *"Ya sé que no tienes micrófono. Quiero oír lo que dices."*
2. *"Mari. Perdona que te interrumpa. ¿Me pasas la sal?"*
3. *"Ya veo que te gusta la fiesta pero yo estoy muy triste y me gustaría que me acompañes a casa."*
4. *"Veo que tienes mucha necesidad de dar tu opinión. Quiero terminar de exponer mi punto de vista brevemente y luego te escucho."*

Asertividad con pregunta:

Un mensaje que afirma tu persona seguido de una pregunta o petición.

1. *"No puedo oírte y quiero saber lo que dices. ¿Puedes hablar más alto?"*
2. *"Quiero irme pronto para llevar a mi hija a la doctora. ¿Es eso poco tiempo para ti?"*
3. *"Yo creo que necesitamos más variedad en el menú. ¿Cuál es tu opinión?"*

Asertividad compleja y completa:

Es una frase asertiva que se usa cuando mis derechos están siendo violados. Incluye mis sentimientos, tu conducta y (a) lo que prefiero esperar de tí o (b) el efecto concreto de tu conducta en mi vida.

1. *“Estoy molesta y a veces resentida cuando me criticas en público. Me gustaría que los comentarios negativos me los dijeras en privado.”*
2. *“Me sienta fatal que me critiques continuamente delante de todo el grupo porque parece que no te gusta nada de lo que hago.”*

Asertividad con discrepancia:

Una frase de discrepancia seguida de las necesidades de quien habla. Remarca la diferencia entre lo que dijiste y lo que has hecho.

1. *“Me dijiste el lunes que podía jugar con el videojuego si me aprendía la tabla de multiplicar. No me has dado la llave del armario para cogerle.”*

FUENTE de esta actividad: Antons,
Práctica de la dinámica de grupos.
Editorial Herder.

Reflexión:

Hacemos reflexión después de cada una de las actuaciones.

¿Qué os ha parecido? ¿Cómo os habéis expresado? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Ha sido útil lo que os habéis dicho? ¿Habéis dicho algo que no os ha gustado? ¿Alguien quiere hacer el diálogo de otra manera?

¿Recordáis algún diálogo parecido con alguna otra persona?

16. ASERTIVIDAD POSITIVA.

Énfasis: **Asertividad.**

Esta forma de conducta asertiva consiste en expresar auténtico afecto y aprecio por otras personas.

La asertividad positiva supone que uno se mantiene atento a lo bueno y valioso que hay en los demás y, habiéndose dado cuenta de ello, la persona asertiva está dispuesta a

reconocer generosamente eso bueno y valioso y a comunicarlo de manera verbal o no-verbal.

Ya veo haces todo lo posible para que todas estemos bien, pero a mí no me gusta que me digas la solución al problema

A PARTIR DE TRECE AÑOS.

17. ¡QUIERO HABLAR CONTIGO!

Énfasis: **Asertividad.**

Propongo a dos participantes el siguiente diálogo para que aporten un final.

- *¡Quiero hablar contigo!*
- *Ya estás hablando conmigo!*
- *¡Quiero hablar contigo! Vamos a la plaza y hablamos.*
- *Mira, tengo mucho que estudiar. Quiero preparar un examen.*

Lo repetimos varias veces con distintas entonaciones, distintos finales . . .

Reflexión:

¿Qué os apreció?

18. ASERTIVIDAD CONFRONTATIVA.

Énfasis: **Asertividad.**

El comportamiento asertivo confrontativo resulta útil cuando percibimos una aparente contradicción entre las palabras y los hechos de nuestro interlocutor.

Entonces se describe lo que el otro dijo que haría y lo que realmente hizo; luego se expresa claramente lo que uno desea.

Con serenidad en la voz y en las palabras, sin tono de acusación o de condena, nos limitamos a indagar, a preguntar, y luego expresamos directamente un deseo legítimo.

Ayer me dijiste nos veíamos hoy a las cinco. Te he estado esperando. Y has llegado una hora más tarde.

¿Alguien tiene otros ejemplos y los estudiamos?

19. ASERTIVIDAD PROGRESIVA.

Énfasis: **Asertividad.**

Si la otra persona no responde satisfactoriamente a la asertividad empática y

continúa violando nuestros derechos, uno insiste con mayor firmeza y sin agresividad.

Además, es posible utilizar esta técnica asertiva para situar tus preferencias en un entorno proclive a ser aceptado.

A PARTIR DE CATORCE AÑOS.

20. CÓMO HACER FRASES ASERTIVAS.

Énfasis: **Asertividad.**

Dividimos a las personas participantes en grupos de tres después de que hayan entendido la **asertividad** como la forma de defender los propios derechos sin violar los derechos de las demás.

Presentaremos una serie de escenarios hipotéticos:

UNA AMIGA TE PIDE QUE LE CUIDES EL NIÑO MIENTRAS VA AL CINE.
LA VECINA TE PIDE QUE LE HAGAS LA COMPRA A LA VEZ QUE HACES LA TUYA.
ALGUIEN TE PIDE QUE LE LLEVES A CASA EN COCHE.
ESTÁS JUGANDO AL FÚTBOL Y ALGUIEN TE DICE: <i>Pero si no pegas una.</i>
ALGUIEN DE TU FAMILIA TE PIDE DINERO PRESTADO
QUEDAS CON LOS AMIGOS Y LLEVAS UNA CAMISETA MUY BONITA QUE DEJA EL OMBLIGO AL AIRE. UNO TE DICE QUE ESTÁS MUY RIDÍCULA.
UN COLEGA TE PIDE QUE COMUNIQUES A TU GRUPO DE AMISTADES UNA NOTICIA DESAGRADABLE.

EL JEFE DE LA EMPRESA TE DA TRABAJO COMPLEMENTARIO PARA HOY.
TUS PADRES INTENTAN CONVENCERTE DE QUE VAYAS A VERLES
ALGUIEN TE PIDE QUE HAGAS UNA LLAMADA FALSA POR TELÉFONO.
LLEVAS UNA MOCHILA NUEVA Y TU AMIGA TE DICE: <i>Vaya mochila tan ridícula.</i>
UNA AMIGA TE PIDE PRESTADO ALGO QUE TU NO QUIERES DEJAR.
¿QUIERES FUMAR UN CIGARRILLO? SI NO TE GUSTA ES PORQUE ERES UNA NIÑA.
UNA AMIGA TE INTENTA CONVENCER PARA SALIR ESTA NOCHE.

La persona que facilita leerá en voz alta uno a uno los escenarios anteriores.

Después de cada escenario habrá 30 segundos para que cada persona escriba su respuesta asertiva ante una situación con la que no está de acuerdo.

Cada grupo de tres tiene minuto y medio para leer las respuestas de cada una y decidir cuál parece más apropiada.

Así se irá realizando uno por uno con todos los escenarios.

Después se hará una puesta en común con el gran grupo.

A continuación se repite un ejercicio similar en cada grupo de tres de manera que una cuenta una situación, otra responde de manera asertiva y la siguiente comenta el resultado.

Se repite esta variación varias veces y se comenta lo sucedido.

Estudiamos las ventajas e inconvenientes de este tipo de mensajes.

Se puede utilizar una pequeña escenificación y anotamos las dificultades que encontramos con más frecuencia.

A algunas personas les puede resultar forzado usar este tipo de mensajes en la vida real pero cuando los hemos estudiado a fondo y conocemos su sentido podemos obtener un

buen resultado comunicando lo mismo sin una estructura rígida. Con flexibilidad.

21. REPRESENTACIONES DRAMATIZADAS.

Énfasis: **Asertividad.**

Para estudiar más a fondo la ASERTIVIDAD podemos realizar escenas dramatizadas mediante improvisaciones.

Planteamos el escenario de algunos problemas como los siguientes:

Me encuentro con alguien a quien no quiero saludar.

Me encuentro con alguien que no me quiere saludar.

Alguien se cuela en la fila para entrar al cine.

Hay una niña nueva en el colegio. Te gustaría conocerla y hablar con ella.

Alguien se ve forzado a algo que no le corresponde.

Cuando estás viendo una película, tu padre te cambia el canal de televisión sin consultar.

Un compañero de clase ha hecho algo y te gustaría saber cómo lo ha hecho.

Una niña quiere jugar fútbol y solamente hay chicos en el equipo.

Vas a sentarte en clase y tu silla está ocupada.

Alguien llega tarde cuando se está hablando de la excursión que va a hacer el grupo al día siguiente. No quiere perder información.

Te invita a pasear una gran amiga. Pero aceptar te supone un gran problema.

Tengo que hacer una pregunta en voz alta ante todo el grupo.

Tengo que preguntar dónde está una calle a una persona desconocida.

Me gusta mucho estar con una persona y quisiera que lo sepa.

Hace una semana le dejé 5 euros a mi amigo Eduardo porque él me dijo que me los devolvería en dos días y no me los ha devuelto.

Que el profesor de lenguaje me ha mandado leer y yo le he dicho que no quería. Entonces me ha mandado una nota a casa y me ha puesto de pie en las clases sin hacer nada todos los días y me ha dicho que para venir a hacer nada que no venga.

Esta mañana con Dani me he peleado porque se ha colado en la cola para subirnos al autobús.

Carlos.

Con mis padres siempre estoy discutiendo por el tema de los estudios. A ellos siempre les parece poco y a mí mucho. Cuando hablamos, siempre terminamos gritándonos y los dos queremos llevar razón.

Hay una persona que me quiere mucho pero al yo no quererme a mí misma, no entiendo cómo esa persona puede hacerlo y no hago más que ser borde con él y tratarlo mal diciéndole cosas que le pueden hacer mucho daño. Porque cuando algo no lo entiendo, puedo ser muy cruel sin quererlo. Y no sé cómo solucionarlo para no hacerle daño.

Hace dos o tres meses la relación con mis padres se distanció aún más de lo que estaba. Yo soy una persona muy independiente y por el contrario, ellos son muy hogareños. Yo necesitaba libertad total y les comenté que me quería ir de casa. Ellos no se lo tomaron nada bien. Dejaron casi hasta de hablarme. Finalmente después de ver a mi madre destrozada decidí hablar con ellos. Se echaban las culpas de todo y una vez aclarado todo, decidí esperar un tiempo para irme y las cosas han mejorado y la relación también.

Un amigo mío tiene la misma edad que yo, 18 años. En su familia son cuatro hermanos pero su padre dice que solo son suyos los dos mayores y a él y a su hermana pequeña dice que no les quiere. Los padres están separados y los cuatro hermanos viven con la madre. Mi amigo tiene la novia en Madrid y se quería venir aquí a estudiar la carrera ya que para él era muy importante para su futuro. Tenía hecha ya la matrícula aquí en Madrid y el día que se vino para aquí, su padre vino a escondidas y se lo llevó de vuelta a Jerez y lo dejó tirado en la carretera.

Yo siempre todos, todos, todos, todos, todos los días y siempre, siempre, siempre, siempre todos los días tengo que ir a por el pan y lo solucionamos dándome cincuenta céntimos.

El otro día me pegué con Jony porque me insultó. Y lo solucioné pegándole.

Voy a coger una galleta para comérmela y mi padre me las quita bruscamente. Yo me doy media vuelta y me voy a la cocina a por otras.

Elegimos personajes e inventamos diferentes finales con distintos estilos de reacción.

Analizamos después en cuales nos sentimos mejor y cuáles son más eficaces para avanzar hacia in final satisfactorio.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA ASERTIVIDAD.

Número	Título	A partir de X años
1.	LA PALABRA NO.	SEIS años.
2.	LA HISTORIA DE JOSÉ ÁNGEL.	SIETE años.
3.	FÁBULA DE LA OSTRAS Y EL PEZ	SIETE años.
4.	DISCO RAYADO.	OCHO años.
5.	COSQUILLITAS.	OCHO años.
6.	DECIR LO QUE PIENSAS.	NUEVE años.
7.	EJERCICIOS DE ASERTIVIDAD.	NUEVE años.
8.	EXPRESAR Y MANTENER TU NEGATIVA. (I)	DIEZ años.
9.	SIEMPRE HAY UNA FORMA DE DECIR BIEN LAS COSAS.	DIEZ años.
10.	DIFERENTES REACCIONES ASERTIVAS.	DIEZ años.
11.	TU PROPIA OPINIÓN.	ONCE años.
12.	EXPRESAR Y MANTENER TU NEGATIVA. (II)	ONCE años.
13.	PROPONEMOS ALTERNATIVAS.	ONCE años.
14.	EL COLCHÓN.	DOCE años.
15.	DIFERENTES ESTILOS DE FRASES ASERTIVAS.	DOCE años.
16.	ASERTIVIDAD POSITIVA.	DOCE años.
17.	¡QUIERO HABLAR CONTIGO!	TRECE años.
18.	ASERTIVIDAD CONFRONTATIVA.	TRECE años.
19.	ASERTIVIDAD PROGRESIVA.	TRECE años.
20.	CÓMO HACER FRASES ASERTIVAS.	Catorce años.
21.	REPRESENTACIONES DRAMATIZADAS.	Catorce años.

Actividades de asertividad.

Años	Cantidad de actividades
Seis	1
Siete	2
Ocho	2
Nueve	2
Diez	3
Once	3
Doce	3
Trece	3
Catorce	2
TOTAL	21

Nombre de archivo: 17 COPIA CERRADA Actividades de asertividad.doc
Directorio: C:\Documents and Settings\Emilio\Mis documentos\Publicaciones\Convivencia Conflictos Publicaciones
Plantilla: C:\Documents and Settings\Emilio\Datos de programa\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: Más información sobre Regulación de conflictos interpersonales en
Asunto:
Autor: Emilio
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 28/04/2012 15:53
Cambio número: 3
Guardado el: 28/04/2012 15:54
Guardado por: Emilio
Tiempo de edición: 1 minuto
Impreso el: 30/04/2012 21:39
Última impresión completa
Número de páginas: 19
Número de palabras: 5.762 (aprox.)
Número de caracteres: 32.848 (aprox.)