

TRABAJAMOS LA ASERTIVIDAD EN CASA

EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA DE NÍJAR



BASADO EN EL PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES DE MICHELSON
(Ver orientaciones para la familia en página10)

Existen 3 tipos de comportamiento: pasivo, asertivo y agresivo. Veamos la definición de cada uno de ellos en la siguiente tabla.

1. Estilo PASIVO: *comportamiento sumiso e inseguro.*

Actúo como un “ratoncillo”, prefiero estar callado, apenas participo, acepto lo que me dicen los demás, nunca digo lo que pienso, no defiendo mis intereses... me dejo llevar.



2. Estilo ASERTIVO: *comportamiento firme, seguro y sincero.*

Soy feliz, siempre intento ser sincero, sé expresar mi opinión, escucho a los demás sin descalificar, respeto lo que piensan mis amigos y familiares, trato de ayudar cuando surge un conflicto, defiendo mis derechos respetando los de los demás.



3. Estilo AGRESIVO: *Comportamiento enfadado, brusco y tajante.*

Actúo como un “monstruillo”, siempre quiero tener la razón, no escucho a nadie, me enfado con facilidad, ofendo a los demás, provoco conflictos sin darme cuenta y puedo llegar a ser violento verbal y/o físicamente.



En primer lugar, vamos a realizar un cuestionario para valorar tu nivel de asertividad y a continuación, trabajaremos 3 habilidades básicas para optimizar una comunicación asertiva: saber decir no, cómo manejar cumplidos y solicitar cambio de conducta.

CUESTIONARIO CABS

Marca con una X tu respuesta en cada una de estas situaciones:

1. Llegas con tus padres a casa de unos amigos y te dice una señora: eres muy guapo.

- A) Gracias
- B) Me pongo colorado y no contesto.
- C) Si, creo que soy bastante guapo.

2. Un compañero de colegio está haciendo un dibujo y a ti te parece bonito.

- A) No le digo nada.
- B) Tu dibujo es muy bonito.
- C) ¡Yo lo hago mejor que tú!

3. Te estas haciendo con los Lego un coche o casita que te gusta mucho y tu hermano (o amigo) te dice que esta quedando mal.

- A) ¡Vete tonto! No sabes nada.
- B) Me pongo triste y no le digo nada.
- C) Pues a mí me gusta.

4. Te olvidas de llevar la libreta al colegio y un amigo te dice que pareces tonto.

- A) No pasa nada, también a ti se te habrá olvidado algo alguna vez.
- B) ¡El tonto eres tu!
- C) Si, a veces soy un poco tonto.

5. Ves a tu mejor amigo triste porque el profesor le ha echado una bronca.

- A) No le digo nada.
- B) Estas triste: ¿Qué te pasa?
- C) Fastídiate.

6. Vienes de jugar con tus amigos y te has peleado con ellos. Pareces triste y tu madre te pregunta: ¿te pasa algo?

- A) No, no me pasa nada.
- B) Déjame en paz y métete en tus cosas.
- C) Si, me he peleado con mis amigos.

7. Un amigo te echa la culpa de haberle roto su juguete, pero tú no fuiste.

- A) ¡Eres un mentiroso!
- B) Yo no fui, estaba jugando con otro juguete.
- C) Me pongo a llorar.

8. Mientras juegas con tus juguetes, gritas y hablas muy fuerte. Tu padre te dice: no grites, estas molestando.

- A) Vale, papá, hablare mas bajo.
- B) Dejo de jugar, un poco avergonzado.
- C) No me da la gana de callarme.

9. Estas haciendo cola en el colegio para ir al baño y un niño, que llega después, se pone delante de ti.

- A) No le digo nada.
- B) Oye, yo estaba antes; ponte al final de la cola.
- C) Vete de aquí, tonto.

10. Un compañero que celebra su cumpleaños invita a toda la clase, menos a ti.
 A) ¿Por qué no me invitaste?
 B) ¡Eres malo y tonto!
 C) Me pongo triste y no le digo nada.
11. Tu quieres subirte al columpio, pero hay otros niños que ya llevan mucho tiempo jugando y no se bajan.
 A) Oye tu, ¡bájate de ahí ya!
 B) Espero a que bajen y si no se bajan me voy.
 C) Por favor, ¿me dejáis a mi un poquito?
12. Tu hermano o hermana te pide que le prestes tu bicicleta nueva y tú no quieres prestársela en esos primeros días.
 A) Es muy nueva, cuando pasen más días te la presto.
 B) Se la presto, aunque en el fondo no quiero.
 C) No, no te la voy a prestar, ¡lárgate de aquí!
13. Tus amigos están jugando a un juego que te gusta mucho. Tienes muchas ganas de jugar con ellos.
 A) Me quedo mirando y no digo nada.
 B) ¡Hagan sitio que voy a jugar!
 C) Me gustaría jugar con vosotros, ¿me dejáis?
14. En el patio del colegio, un niño se cae y se da un golpe muy fuerte.
 A) Me río mucho de lo que pasó.
 B) Espero a que alguien vaya a ayudarle; yo no me atrevo.
 C) Voy corriendo y le pregunto: ¿Te hiciste daño?
15. Jugando en el recreo, te das un golpe en una pierna y te duele mucho. Tu profesor te dice: ¿te hiciste daño?.
 A) No le digo nada.
 B) ¡Déjeme, yo soy muy fuerte!
 C) Si, me duele mucho.
16. Rompes un libro y le echan la culpa a tu hermano o hermana.
 A) Fui yo, él no tiene la culpa.
 B) Si, lo rompió él.
 C) Me parece que no fue él.
17. Estas viendo la tele y tu madre te manda a dar un recado a la vecina.
 A) Voy sin decir nada
 B) Vale, pero ¿lo puedo hacer cuando acaben los dibujos?
 C) Ahora no quiero, ve tú.
18. En el colegio, un profesor que tu no conoces te para y te dice: ¡Hola!.
 A) Miro hacia abajo y no le digo nada.
 B) ¿Qué quieres?
 C) ¡Hola! ¿Quién es usted?

COMPRUEBA LAS RESPUESTAS ASERTIVAS QUE TIENES	1 A), 2 B), 3 C), 4 A), 5 B), 6 C), 7 B), 8 A), 9 B), 10 A), 11 C), 12 A), 13 C), 14 C), 15 C), 16 A), 17 B), 18 C)
---	---

SABER DECIR NO

1. LEE CADA UNA DE ESTAS SITUACIONES Y ESCRIBE CÓMO ACTUARÍAS.

SITUACIÓN 1

Durante la pandemia un compañero perezoso te pide que le pases los deberes hechos todos los días. No te parece bien porque le dedicas mucho tiempo y no es justo.

QUÉ LE DIRÍAS:

SITUACIÓN 2

Estás viendo un programa entretenido en la televisión y un miembro de tu familia te pide que cambies de canal. No te parece bien porque está terminando, pero insisten.

QUÉ LE DIRÍAS:

SITUACIÓN 3 (Invitamos a tu mamá a que plantee la situación 3)

QUÉ LE DIRÍAS:

2. LEE Y REFLEXIONA SOBRE LOS SIGUIENTES EJEMPLOS RELACIONADOS CON LA SITUACIÓN 1.

Durante la pandemia un compañero perezoso te pide que le pases los deberes hechos todos los días. No te parece bien porque le dedicas mucho tiempo y no es justo, ¿Qué le dirías?



PASIVIDAD

- ✓ Sí, ahora mismo te los paso.
- ✓ Me callo y se los paso.



ASERTIVIDAD

- ✓ Vamos a hacerlos los dos y después quedamos por videollamada y comentamos las dudas.



AGRESIVIDAD

- ✓ ¡No!
- ✓ ¡No te las voy a pasar más!
- ✓ Tienes mucha cara, ¡hazlos tú!

3. AUTOEVALUACIÓN

Marca con una X el tipo de comportamiento que has tenido con tus respuestas en cada situación:

		SITUACIÓN 1	SITUACIÓN 2
PASIVIDAD		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ASERTIVIDAD		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AGRESIVIDAD		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. RECUERDA

La próxima vez que tenga que **DECIR NO**, tendré en cuenta lo siguiente:

1. Argumentar el motivo por el que pienso que no procede hacer algo.
2. Utilizar un tono de voz adecuado y una actitud firme y sincera al comentarlo.
3. Ofrecer una alternativa que favorezca a los dos partes.

SABER ACEPTAR Y HACER CUMPLIDOS

1. LEE CADA UNA DE ESTAS SITUACIONES Y ESCRIBE CÓMO ACTUARÍAS.

SITUACIÓN 1

Una amiga te dice que le encanta una camiseta de Stranger things que te han regalado por tu cumpleaños.

QUÉ LE DIRÍAS:

SITUACIÓN 2

Tu mamá, papá o hermana/o mayor, siempre está muy pendiente de ti cuando te encuentras mal y lo quieres mucho, pero no te atreves a decírselo. Hoy ha sido especialmente atento contigo.

QUÉ LE DIRÍAS:

SITUACIÓN 3 (Invitamos a tu mamá a que plantee la situación 3)

QUÉ LE DIRÍAS

2. LEE Y REFLEXIONA SOBRE LOS SIGUIENTES EJEMPLOS RELACIONADOS CON LA SITUACIÓN 1.

Una amiga te dice que le encanta una camiseta de Stranger things que te han regalado por tu cumpleaños, ¿Qué le dirías?



PASIVIDAD

- ✓ Nada
- ✓ Me pondría roja.
- ✓ Sonreiría y agacharía la cabeza.



ASERTIVIDAD

- ✓ GRACIAS



AGRESIVIDAD

- ✓ ¡Anda ya!
- ✓ ¿Te estás quedando conmigo?
- ✓ ¡No es para tanto!

3. AUTOEVALUACIÓN

Marca con una x el tipo de comportamiento que has tenido con tus respuesta en cada situación:

	SITUACIÓN 1	SITUACIÓN 2
PASIVIDAD 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ASERTIVIDAD 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AGRESIVIDAD 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. RECUERDA

La próxima vez que tenga que **DAR O RECIBIR UN CUMPLIDO**, tendré en cuenta lo siguiente:

1. Dar las gracias siempre que me digan algo bonito o favorable.
2. Decir a mis familiares y amigos las cosas positivas que me gustan de ellos, mostrar mis sentimientos o gustos y hacérselos llegar.
3. Utilizar un tono adecuado y una actitud firme y sincera

SOLICITAR CAMBIO DE CONDUCTA

1. LEE CADA UNA DE ESTAS SITUACIONES Y ESCRIBE CÓMO ACTUARÍAS.

SITUACIÓN 1

Tu hermano mayor te sigue llamando Juanito y a ti no te gusta nada, por eso estáis continuamente discutiendo en casa.

QUÉ LE DIRÍAS:

SITUACIÓN 2

Tu padres y/o hermanos están hablando muy alto en el salón y no te dejan concentrarte para realizar las tareas del colegio.

QUÉ LES DIRÍAS:

SITUACIÓN 3 (Invitamos a tu mamá a que plantee la situación 3)

QUÉ LE DIRÍAS

2. LEE Y REFLEXIONA SOBRE LOS SIGUIENTES EJEMPLOS RELACIONADOS CON LA SITUACIÓN 1.

Tu hermano te sigue llamando Juanito y a ti no te gusta nada, por eso estéis continuamente discutiendo en casa, ¿Qué le dirías?



PASIVIDAD

- ✓ Nada
- ✓ Agacho la cabeza y me pongo triste.
- ✓ Me voy al cuarto y me tumbo.



ASERTIVIDAD

- ✓ Por favor, te he comentado varias veces que me llames Juan. Sé que lo haces con cariño, pero me molesta porque ya soy mayor.



AGRESIVIDAD

- ✓ ¡Déjame ya!
- ✓ Y tú eres un + "insulto".
- ✓ Me voy hacia él y la lío.

3. AUTOEVALUACIÓN

Marca con una x el tipo de comportamiento que has tenido con tus respuestas en cada situación:

		SITUACIÓN 1	SITUACIÓN 2
PASIVIDAD		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ASERTIVIDAD		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AGRESIVIDAD		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. RECUERDA

La próxima vez que **QUIERA QUE ALGUIEN CAMBIE UNA CONDUCTA QUE ME MOLESTA**, tendré en cuenta:

1. Solicitar el cambio de las cosas que me molestan de forma firme y sincera.
2. Exponer los motivos y/ o las consecuencias negativas que tiene para mí.
3. Expresar interés en que las cosas mejoren para todos.

ORIENTACIONES PARA LA FAMILIA EN EL DESARROLLO DE ESTA ACTIVIDAD

Por favor, lea las siguientes instrucciones antes de que su hijo/a inicie la actividad.

- 1. Lea con su hijo/a las definiciones de asertividad, pasividad y agresividad que aparecen en la página 1 y comente con él posibles ejemplos hasta que diferencie claramente estos tres tipos de comportamientos.*
- 2. Realice el cuestionario y ayúdele a identificar la respuesta asertiva.*
- 3. Trabaje las tres habilidades detalladas en el documento, deje que sea él solo quien emita su respuesta inicial y ayúdelo a identificarla y a identificar la más adecuada.*
- 4. Recuerde el uso de la asertividad en las distintas situaciones del día a día, identificando los distintos tipos de comportamiento y reorientando a lo correcto haciendo uso de la palabra "asertividad".*

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN