

## 6ª ACTIVIDAD

### ASERTIVIDAD

Las personas nos expresamos de maneras muy diferentes, dependiendo de muchas circunstancias, pero seguramente la mayoría de estas formas de comunicarnos podrán clasificarse en uno de los tres siguientes tipos: comunicación agresiva, comunicación pasiva y comunicación asertiva.

#### ¿CÓMO EXPRESAR EL ENFADO?

Cuando estamos enfadados por alguna situación, es importante saber expresarlo de manera constructiva. Entre otras maneras, seguro que la siguiente puede proporcionarnos buenos resultados:

	PASOS	EJEMPLO
1	Decir lo que nos molesta	“Cuando me chillas”.
2	Decir como te sientes	“Me siento mal”.
3	Explicar cómo nos afecta la conducta molesta	“Porque me asusto y no puedo pensar para intentar comprenderte”.
4	Decir lo que queremos	“Prefiero que cuando te dirijas a mi me llames por mi nombre sin chillarme”.
5	Decir cómo me haría sentir eso	“Porque eso me haría sentir bien, y podríamos intentar llegar a un acuerdo”.

#### ¿CÓMO ENFRENTARSE Y RESPONDER A LAS CRITICAS?

Ésta es otra situación social que puede generar enfrentamiento y “malos” sentimientos. Los siguientes pasos pueden ayudar a enfrentar y responder de manera adecuada las críticas.

- 1- Escuchar la crítica que te hacen.
- 2- Pedir detalles que aclaren lo que hace referencia a la crítica.

### 3- Responder a la crítica:

- Si estás de acuerdo con todo o con parte, reconoce los aspectos con los que estás de acuerdo.
- Si estás en desacuerdo exprésalo, pero reconoce el derecho de la otra persona para tener y manifestar su opinión.

### ¿CÓMO NEGARSE A HACER ALGO QUE NO DESEAS?

Las situaciones sociales en las que las personas nos sentimos presionadas para decir o hacer cosas con las que realmente no estamos de acuerdo, se presentan más a menudo de lo que parece, y es importante reconocer con rapidez estas situaciones para no vernos desbordados por ellas.

Los siguientes pasos pueden darte pistas sobre cómo actuar en estos casos:

- 1- Asegúrate de comprender bien lo que se te está pidiendo decir o hacer.
- 2- Pedir tiempo para pensarlo. Si es un asunto grave quizá no se pueda decidir en ese momento, por lo que se puede postergar la contestación.
- 3- Si la petición no te agrada, se puede rechazar de forma clara y sencilla.
- 4- Dar una razón por la que nos negamos a decir o hacer lo que se nos pide: Es mejor evitar dar excusas.
  - Una razón es diferente de una excusa. Una razón es una explicación de por qué no hacemos lo que se nos pide y que si cambiase sí que lo haríamos, mientras que una excusa es una explicación que utilizamos para justificarnos, pero que no es verdadera razón por lo que, aun cuando cambiase, seguiríamos sin querer hacer lo que se nos pide.
  - No siempre es necesario dar razones. Si quien nos hace la petición es un amigo, darle nuestras razones para negarnos a hacer lo que nos pide, le permitirá comprender y aceptar nuestra postura. Cuando la petición viene de un extraño, no tenemos por qué dar explicaciones de nuestra postura, ya que puede utilizar esas explicaciones para intentar persuadirnos.

## IDEAS CLAVE DE LA ACTIVIDAD

- EN NUESTRAS RELACIONES CON OTRAS PERSONAS, TODOS TENEMOS DERECHO A COMPORTARNOS COMO CONSIDERAMOS MEJOR, RESPETANDO SIEMPRE LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS.
- TODOS TENEMOS DERECHO A ESCOGER LIBREMENTE, PERO TAMBIÉN DEBEMOS RESPONSABILIZARNOS DE NUESTRAS DECISIONES.
- TODOS TENEMOS DERECHO A EXPRESAR LIBREMENTE NUESTRAS IDEAS Y SENTIMIENTOS.
- TODOS TENEMOS DERECHO A EXPRESAR NUESTRAS NECESIDADES Y A CONSIDERARLAS TAN IMPORTANTES COMO LAS DE LOS DEMÁS.
- TODOS TENEMOS DERECHO A RECHAZAR PETICIONES DE OTROS SIN TENER QUE SENTIRNOS CULPABLES POR ELLO.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Os proponemos estudiar juntos los tipos de conductas más habituales en la familia y a continuación un ejercicio sobre ello.

### OBJETIVOS:

1. ESTUDIAR LOS DISTINTOS TIPOS DE COMUNICACIÓN.
2. AUMENTAR EL NÚMERO DE CONDUCTAS ASERTIVAS UTILIZADAS EN LA FAMILIA.

## CÓMO NOS COMUNICAMOS

1. El alumno y sus padres leen y discuten las características de la comunicación agresiva, asertiva y pasiva y después cada miembro de la familia debe identificar y escribir en el cuadro un ejemplo de una frase de comunicación agresiva. Luego se repite lo mismo con una frase pasiva. Deberán anotarse los sentimientos que produce en la persona que la recibe.

### COMUNICACIÓN AGRESIVA

EJEMPLO PROPUESTO POR:	FRASE	SENTIMIENTOS DEL RECEPTOR
PADRE		
MADRE		
HIJO		

### COMUNICACIÓN PASIVA

EJEMPLO PROPUESTO POR:	FRASE	SENTIMIENTOS DEL RECEPTOR
PADRE		
MADRE		
HIJO		

2. Vamos a pensar en formas mejores de comunicarnos. Para ello vais a transformar las frases agresivas o pasivas del ejercicio anterior en frases asertivas.

## COMUNICACIÓN ASERTIVA

EN LUGAR DE	FRASE ASERTIVA	SENTIMIENTOS DEL RECEPTOR
	<b>PADRE PROPONE</b>	
<b>AGRESIVA</b>		
<b>PASIVA</b>		
	<b>MADRE PROPONE</b>	
<b>AGRESIVA</b>		
<b>PASIVA</b>		
	<b>HIJO PROPONE</b>	
<b>AGRESIVA</b>		
<b>PASIVA</b>		