

Defender los propios derechos

Asertividad

40 min 2 sesiones

Introducción teórica



La asertividad es una habilidad social que significa expresar los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de otras personas. La *persona asertiva* se caracteriza por ser honesta en relación a sus sentimientos, y es capaz de expresar oposición frente a algo o alguien que no está de acuerdo. Entre las ventajas de ser asertivo están: reducir la tensión que puede generar una situación problema y aprender a decir "no" con seguridad sin sentirse culpable. En ocasiones no se es capaz de ser asertivo, y entonces se es pasivo y/o agresivo ante la forma de expresar los derechos.

La *persona pasiva* se caracteriza por expresar sus sentimientos, pensamientos y opiniones de forma insegura y con falta de confianza. La persona que actúa así se puede sentir a menudo incomprendida, no tomada en cuenta y manipulada. Y la persona *agresiva* va a defender sus derechos personales y a expresar sus pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva, transgrediendo los derechos de las otras personas.

Objetivos



1. Conocer los comportamientos asertivos en uno mismo y en los demás.
2. Valorar los comportamientos asertivos como apropiados en nuestra relación con las otras personas.

Material



- Pizarra
- Rotuladores

Desarrollo



Primera sesión

El profesor explica los tres estilos de conducta (pasivo, agresivo y asertivo) y sus respectivas ventajas y desventajas, luego divide la clase en grupos de 3 ó 4 participantes. A cada uno de los grupos le corresponde preparar una de las situaciones que se presentan a continuación utilizando uno de los tres estilos de comportamiento: asertivo, pasivo y agresivo.

1. Debes acercarte a las dos personas que están delante tuyo en un evento público (cine, teatro, etc.) para decirles que no puedes escuchar. Estas personas llevan un buen tiempo hablando. (estilo asertivo)
2. Tu grupo de compañeros se reúne en los recreos y esta ocasión deciden ofrecerte para que fumes. Pero a tí no te interesa. (estilo pasivo)
3. Uno de tus profesores acostumbra llegar tarde a clase, para reponer este tiempo toma 10 min. del recreo. Tu grupo de amigos esta incómodo con esta situación y deciden hablar con el profesor. (estilo asertivo)
4. Tu compañero habitúa invadir con sus cosas tu mesa, dejándote poco espacio para trabajar. (estilo agresivo)

Tres de estos equipos pasarán por turnos a realizar su presentación, al final de las representaciones se realizará una puesta en común en torno a los siguientes puntos:

- ¿Cómo fue la representación de cada persona?
- ¿Cómo se sintió cada actor con su papel?, ¿se identificó con el estilo de comportamiento representado?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas del estilo de conducta representado en cada situación?

Segunda sesión

Se repite el procedimiento de la primera sesión con el resto de los grupos, incluida la puesta en común. Se sugiere realizar un debate final, a modo de conclusión de la actividad que permita al alumnado reflexionar sobre el aporte de la actividad para mejorar su relación con las otras personas.

Evaluación



Para el primer objetivo el profesor podrá tener en cuenta la interpretación que los alumnos hagan de los tres estilos de conducta en las representaciones y en las intervenciones en la puesta en común. Para el segundo objetivo observará las interacciones entre el alumnado.