



# Growth Road Schools

**ASERTIVIDAD**

# ASERTIVIDAD

## ÍNDICE

- Introducción
- Objetivos
- Contenidos
- Actividades y dinámicas de grupo
- Temporalización
- Conclusiones

## INTRODUCCIÓN

El comportamiento asertivo es la forma de actuar y comunicarse de manera eficaz. Es una habilidad que precisa de mucho entrenamiento, y que prepara a los roaders para tener relaciones constructivas y saludables, además de cuidar sus espacios y necesidades de manera más consciente.

En este tema se entrena con ellos su capacidad de poner límites, de decir lo que necesitan para alcanzar sus objetivos cuidando al otro y la relación, sin pasar por encima de nadie, si no colaborando con ellos, haciéndose también capaces de recibir una crítica estén o no de acuerdo con ella.

## OBJETIVOS

- Entrenar la habilidad de poner límites cuidando la relación con el otro, las necesidades propias y las del otro.
- Identificar los posibles obstáculos o dificultades que tiene el roader respecto a ser asertivo.
- Adquirir la habilidad de recibir una crítica, viendo en ella una oportunidad de crecer
- Conocer la manera de hacer una crítica de manera constructiva y respetuosa

# CONTENIDOS

## **Vídeo 1: El comportamiento Asertivo**

El comportamiento asertivo es la forma de actuar y comunicarse de manera eficaz. Implica expresar de una forma clara, directa y no ofensiva los propios pensamientos, opiniones, sentimientos o necesidades. Es la mejor forma de relacionarse con los demás ya que evita el estrés y el resentimiento.

### **Actividad**

1. En los posteriores retos te vamos a mostrar algunas dinámicas para mejorar tu asertividad.
2. Un día, durante esta semana, os juntareis todos los que convivís en casa. Cada uno cogerá un folio en blanco y escribirá los derechos a nivel familiar que cree que tiene. Después se pondrá en común y descubriréis en qué derechos de los que habéis escrito estáis de acuerdo. Escríbelos a continuación en la caja.
3. Piensa en una situación que te ocurre, que no te gusta. Escribe 1º cómo te sientes en esa situación. 2º escribe qué te gustaría que ocurriera y, 3º cómo te sentirías tras el cambio.

## **Vídeo 2: Evita echar la culpa**

Uno de los grandes retos de la asertividad es expresar tus necesidades de manera que no dañe la relación con el otro y sin atacar. Para ello, hay que entrenarse en no culpar al otro, si no hablar de uno mismo y como mucho hacer una solicitud. En este video se propone una guía de cómo expresarte sin culpar al otro de lo ocurrido.

### **Actividad**

1. ¿Qué piensas del vídeo que acabas de ver?

## **Vídeo 3: Cómo decir no**

Uno de los mayores retos en la adolescencia es poner límites ante lo que no quiero o siento que no me hace bien. En este video se trabaja con los roaders su habilidad para poner los límites, es decir para decir “no”.

### **Actividad**

1. Si estás con tus amigos y te proponen algo que tú no quieres hacer, ¿qué les dirías?
2. RECUERDA:  
“La gran diferencia entre motivo y excusa es el tiempo. Si explicas la causa por la que vas a incumplir el compromiso antes de incumplirlo, estás dando un motivo. Si, por el contrario, explicas la causa después de haber incumplido el compromiso, estás dando una excusa.”

### **Vídeo 4: ¿Cómo recibir críticas?**

Una crítica es una petición de cambio que se clasifica según su fondo (constructiva u ofensiva) y según su forma (con o sin respeto) En este video se dan algunas claves para poder recibir las críticas como peticiones de cambio sin sentirse ofendido y buscando el crecimiento personal.

### **Actividad**

1. Piensa en la siguiente situación: Has entregado un trabajo individual de una asignatura. Te ha costado mucho esfuerzo y tiempo. La verdad es que estás contento con el resultado y piensas que vas a sacar una buena nota. Cuando entregan las notas, ves que te han puesto un 5, y el profesor lo ha dicho en voz alta delante de toda la clase, reprochándote que podrías haberte esforzado más.  
¿Qué harías?

### **Vídeo 5: Las preguntas clave**

Ante la crítica de una persona querida, podemos buscar entender por qué hace esa crítica y a que se refiere concretamente para poder mejorar y crecer. Para ello, hay que entrenar esa habilidad de pararse antes de reaccionar y poder formular las preguntas necesarias para entender a la otra parte.

### **Actividad**

1. Ahora piensa en la siguiente situación, alguien al que quieres mucho, te hace una crítica en la que lleva razón:  
“Creo que has contestado mal a tus padres cuando no te han dejado salir”  
¿Qué preguntas podrías hacer para entender qué ha visto y qué puedes hacer distinto?

Selecciona las respuestas asertivas que podrías dar ante esta intervención:

- ¿Qué te importa lo que yo haga con mis padres?
- ¿Qué crees que tendría que haber hecho?
- No entiendes lo que pasa, así que mejor no opines
- ¿Qué es lo que no he hecho bien?
- Díselo a ellos, están todo el rato con el mismo tema y me cansan.
- Tienes razón, no sé cómo hacerlo mejor
- No te metas, no va contigo.

#### **Vídeo 4: ¿Cómo hacer críticas?**

A veces es necesario decirle a alguien que se está equivocando en algo y no es tarea fácil. En este video se les ofrece a los roaders una guía sobre cómo decidir si hacer una crítica y cómo hacerla con respeto y constructiva.

#### **Actividad**

1. Se da la siguiente situación:

Estáis haciendo un trabajo en grupo, pero una persona del grupo no está trabajando como debería. No colabora y no hace su parte. Estás preocupado porque la nota será en conjunto de todo el grupo. ¿Qué harías?

## **ACTIVIDADES Y DINÁMICAS DE GRUPO**

Para profundizar y poner en práctica la asertividad se propone esta dinámica para el aula:

### **"El juego de los roles asertivos"**

Objetivo: Practicar habilidades de comunicación asertiva en situaciones desafiantes.

Duración: 45 minutos

Materiales necesarios: Tarjetas con diferentes escenarios de comunicación.

Instrucciones:

Prepara tarjetas con diferentes escenarios de comunicación que planteen situaciones desafiantes en las que se requiere ser asertivo. Por ejemplo:

- Un compañero de clase constantemente te critica o se burla de ti frente a los demás.
  - Un amigo te presiona para que hagas algo que no quieres hacer, como fumar o beber alcohol.
  - Un familiar siempre te interrumpe cuando intentas hablar en reuniones familiares.
  - Un compañero de equipo te trata de manera injusta o te culpa por los errores del equipo.
  - Un profesor/a te da una calificación injusta y no te brinda la oportunidad de discutirlo o aclararlo.
  - Un grupo de amigos excluye deliberadamente a una persona y tú presencias la situación.
  - Tu pareja o amigo/a te presiona para que hagas algo en contra de tus valores o límites personales.
  - Un compañero de clase se lleva tus pertenencias sin permiso y no las devuelve.
  - Estás en una tienda y el vendedor te trata de manera grosera o despectiva.
  - Un amigo siempre llega tarde a los compromisos acordados y te hace esperar constantemente.
1. Forma grupos de 3 o 4 participantes y distribuye las tarjetas de manera equitativa.
  2. Explica a los participantes que van a realizar un juego de roles asertivos. Cada grupo elegirá a un participante para que interprete el papel principal en cada escenario, mientras que los demás actuarán como personajes secundarios.
  3. El participante que interpreta el papel principal debe enfrentar la situación del escenario de manera asertiva, expresando sus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa.
  4. Los demás participantes deben actuar como personajes secundarios y responder al enfoque asertivo del participante principal. Pueden asumir roles pasivos, agresivos o manipuladores para desafiar la asertividad del participante principal.

5. Después de cada representación, promueve una discusión en el grupo sobre las diferentes respuestas y cómo se sintieron los participantes al desempeñar sus respectivos roles.
6. Anima a los participantes a ofrecer retroalimentación constructiva sobre las habilidades asertivas demostradas y a compartir ideas sobre cómo mejorar.
7. Repite el proceso con diferentes escenarios y roles principales hasta que todos los participantes hayan tenido la oportunidad de practicar la asertividad y recibir retroalimentación.
8. Al final de la dinámica, lleva a cabo una discusión grupal sobre los desafíos y aprendizajes de la experiencia. Anima a los participantes a reflexionar sobre cómo pueden aplicar las habilidades de comunicación asertiva en su vida diaria.

#### Consejos adicionales:

- Asegúrate de crear un ambiente seguro y respetuoso durante la dinámica. Fomenta la empatía y el respeto mutuo entre los participantes.
- Puedes variar la dificultad de los escenarios según el nivel de habilidad y experiencia del grupo.
- Pide a los participantes que observen no solo las habilidades asertivas del protagonista, sino también su lenguaje no verbal, tono de voz y gestos.
- Anima a los alumnos a compartir estrategias y consejos personales para ser asertivos en situaciones desafiantes.

## Temporalización

Este tema está pensado para que se realice en una sola sesión de 45-60 minutos. La propuesta es orientativa y depende del grupo y el tutor que acompañe.

Es preciso tener en cuenta que los roaders van a realizar un trabajo de descubrimiento personal y han de tomarse el tiempo necesario para ello, respondiendo de manera sosegada y reflexiva.

## Conclusiones

Al concluir este tema, los roaders habrán hecho un trabajo de identificar los obstáculos que les impiden ser asertivos. Habrán repasado alguna habilidad concreta de poner límites, de recibir críticas y de realizarlas desde una visión de crecimiento y oportunidad.