

disc@pnet

Ficha Asertividad

Programa de desarrollo personal y
mejora de las habilidades



Fundación ONCE
para la cooperación e integración social
de personas con discapacidad



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo
de Desarrollo Regional

FICHA ASERTIVIDAD0

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y MEJORA DE LAS HABILIDADES0

1.1. HACIENDO AMIGOS - OBJETIVOS2

1.2. HACIENDO AMIGOS2

EJERCICIOS DE REFLEXIÓN: ¿CÓMO ME COMPORTO EN GRUPO?4

1.3. HAGO AMIGOS4

EJERCICIOS DE REFLEXIÓN: TRABAJANDO EN MI PERSONALIDAD.6

1.4. CONOCIENDO MIS DERECHOS ASERTIVOS6

EJERCICIOS DE REFLEXIÓN: EJERCIENDO MIS DERECHOS.....7

1.5. APRENDIENDO TÉCNICAS PARA DECIR "NO"8

1.5.1. TÉCNICA DEL DISCO ROTO (O RAYADO)8

1.5.2. TÉCNICA DE BANCO DE NIEBLA8

1.5.3. PREGUNTA ASERTIVA9

EJERCICIOS FINALES.....10

1.6. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.....10

1.1. Haciendo Amigos - Objetivos



1. Reflexionar sobre la forma en que te relacionas con los demás y contigo mismo.
2. Definir qué es la **asertividad** y porqué se considera una habilidad social.
3. Conocer tus derechos asertivos como base para tus relaciones sociales.
4. Aprender diferentes técnicas con las que puedes mejorar tu asertividad.

1.2. Haciendo Amigos



¿Cuántas veces no has oído frases como las siguientes? "Estás en la edad del pavo". "No sé qué hacer contigo ya no me obedeces como antes". "Eras una niña muy buena pero desde que te juntas con esos chavales ya no te reconozco". "Yo a tu edad estaba con las muñecas y no de novia". "Hijo, espero que tú no fumes ni te drogues como el de la vecina. ¡Qué vergüenza!". Es natural que tus padres o maestros se preocupen.

Pero tú a lo mejor te sientes molesto porque tu vida está cambiando, te suceden cosas a veces tan inesperadas que no sabes cómo reaccionar.

Puede ser que estés pasando por problemas escolares, desilusiones amorosas, que no estés a gusto con tu cuerpo o tu forma de ser y quisieras a lo mejor encerrarte en tu habitación para siempre. Te sientes confundido (a), quieres escapar o simplemente ponerte una coraza para defenderte.



Puede ser que tengas muchas preguntas. ¿Hacia dónde ir? ¿Cómo me miran los otros? ¿Cómo me miro yo? ¿Por qué estoy triste? ¿Cómo podré ser importante, popular o el/ la

más "guay" de la clase o de mi grupo de amigos? ¿Qué tengo que hacer para conseguir el respeto de mis compañeros o amigos? Desgraciadamente muchas veces las respuestas son confusas y sientes que te hace falta información.

También sufres la presión de tus amigos (as) o conocidos que insisten tener la respuesta a tus dudas o solución a tus problemas en el alcohol, el tabaco, las drogas, en las salidas diarias sin importar la hora o lo que tengas que hacer e incluso en las relaciones sexuales.



Te cuestionas lo que has aprendido a lo largo de tu vida. ¡Ojo! Puede ser que pongas en peligro tus valores.

Entonces, ¿qué hacer ante todo este bombardeo de dudas? El primer paso es ejercer el respeto por uno mismo (te sugerimos la ficha sobre autoestima: "YO SOY IMPORTANTE ...Y TU TAMBIÉN"), pidiendo a su vez que otros te respeten. ¡Ah! ¿Dices que de ahora en adelante serás agresivo (a), no dejaras que nadie se interponga en tu camino, que nadie tiene por qué decirte qué hacer ni cómo??? ¡ALTO!



Hacerse valer no significa faltar a los límites y derechos de otras personas. Si estás pidiendo que te respeten, tú debes de hacer lo mismo con los demás. ¿Cómo lograrlo? Aquí te sugerimos una gran herramienta: LA ASERTIVIDAD. Y ¿qué es?

"...es tomar decisiones en tu vida, hablar claramente y honestamente, pedir lo que quieres y decir "no" a lo que no quieres. Es aprender a sentirse con valor, capaz y poderoso. Con otras palabras, significa interesarse por uno mismo. Pero la persona asertiva también ayuda a los demás a que se sientan bien, tratándoles con cariño, amabilidad y consideración." (Palmer,P y Alberti, M. 1992:46).

Es decir, la asertividad te ayudará para mejorar tu vida, para verte y ver las cosas que haces de forma positiva y para que tus relaciones con otras personas sean cordiales, incluso podemos resolver conflictos o discusiones sabiéndola aplicar, ya que nos proporciona auto confianza y nos enseña a manejar la angustia, ansiedad o estrés que sentimos cuando discutimos con otra persona o cuando quieren que hagamos algo que no queremos (Valles Arándiga, 2003: 9-11).



¿Qué te no necesitas esta herramienta? ¿Qué de qué te va a valer? Antes de seguir te invitamos a hacer unos ejercicios de reflexión:

MODULO 1.

Ejercicios de Reflexión: ¿Cómo me comporto en grupo?



1. Piensa en un grupo de amigos, conocidos y/o compañeros en el que te sientas seguro (a) y confiado (a) y otro en el que te sientas nervioso (a) e incluso angustiado (a). Escribe en un folio: "Con esta gente me siento seguro (a) porque.....(y enseguida puedes expresar tus sentimientos). Haz lo mismo con el grupo de gente en el que te pones nervioso (a) o no estás a gusto empezando por ejemplo con la frase "Con esta gente no me encuentro cómodo o no me gusta porque.... Te puedes desahogar. El folio es para ti. Al terminar este ejercicio podrás ver que no nos comportamos con toda la gente que conocemos de igual forma y puedes pensar si quieres mejorar la forma en que te relacionas con tus padres, algunos amigos o conocidos y sobre todo si necesitas trabajar en hacerte respetar.
2. Supongamos que vas a una fiesta o reunión donde te encuentras con un amigo (a) con él/la que has discutido unos días antes. ¿Qué haces?
 - a. Te vas de la fiesta.
 - b. Le pides a él o a ella que se vaya.
 - c. Lo ignoras.
 - d. Tratas de arreglar las cosas entre ustedes.
3. Siguiendo con tu respuesta anterior, reflexiona si esa actitud es la más adecuada y por qué.

1.3. Hago Amigos

Existen diferentes estilos para relacionarse con la gente y verás que el mejor camino es el asertivo. Imaginemos el caso de una persona débil con baja auto estima, Sandra, que cree que para ganar amigos hay que hacer todo lo que ellos dicen. Un día Sandra tiene muchos deberes, pero su mejor amiga, Mónica, la llama para pedirle un favor. Antes de seguir te aclaramos que dentro del diálogo la (S) significa que habla Sandra y la (M) cuando lo hace Mónica:

Mónica: Hola, Sandra. ¿Te acuerdas de ese chico tan mono del que te hablé? Sandra: Sí, ¿te ha buscado? (M): ¡Sí! Me ha invitado al cine hoy. (S): Pero, Mónica tienes que hacer tus deberes de matemáticas. (M): Ya, por eso te llamo. Échame una mano. Hazlos tú. A ti se te dan muy bien. Por favor, no puedo quedar como una sosa



ante él. (S): Pero.... (M): Sabía que lo entenderías. Cuando venga a recogerme paso a tu casa a dejarte el libro. Mañana nos vemos a las ocho en la entrada de la escuela para que me lo entregues. Gracias. ¿Qué haría sin ti?

Como ves, Sandra tiene una personalidad débil. Por miedo al rechazo de su amiga, ha cedido.

Una persona débil tiene miedo al fracaso, depende de otros, teme hacer amigos, sobre valora los derechos y necesidades de otros por encima de los propios, se siente incomprendida y se deja manipular. Quizá por eso Sandra es presa fácil de Mónica

Ahora, supongamos que Sandra se pasó toda la noche haciendo sus deberes y los de Mónica pero al llegar al instituto se da cuenta que ha olvidado en casa el libro de su amiga. Mónica enfadada la reprime de la siguiente manera:

Mónica- ¿Qué se te ha olvidado el libro? ¿Y ahora que le digo yo a la maestra? Esos deberes son parte de la calificación final. Eres una estúpida, con razón no tienes más amigas. Espera un momento, lo que te pasa es que estás celosa, como tu eres gorda y fea nunca vas a tener novio. Te enojaste porque me fui al cine con Javier. Tonta, tú no sirves más que para los libros y ahora ni eso. En la tarde me das mi libro y olvídate de nuestra amistad. Me has fallado.

¿Qué le responderías tú a Mónica?

Mónica es una persona egoísta y manipuladora porque por medio del chantaje y comentarios agresivos desprecia a su "amiga".



Las personas agresivas se sienten superiores a otros, no se fijan en los derechos de los demás, quieren tener el control de las personas y las situaciones, al pedir un favor dan por hecho que el otro tiene la obligación de cumplirlo. ¿Quizá pienses que Mónica es más feliz que Sandra porque hoy en día en todos lados se dice que el mundo está hecho para los "fuertes" para los "agresivos" porque si no otros abusan de ti y nunca triunfas? Pero la fortaleza no se demuestra así. Una persona agresiva es aparentemente feliz pero en realidad tiene sentimientos de soledad, ansiedad, incomprensión y sobre todo de enfado cuando las cosas no salen a su gusto.

¿Qué estamos buscando entonces? ¿Ser perfectos? Tampoco se trata de eso. Tú puedes lograr un equilibrio entre tus sentimientos y conductas. Recuerda que todos podemos mejorar. A lo mejor te encuentras reflejado (a) en el papel de Sandra, o tal vez en el de Mónica. ¿No te gusta ser ni de una ni de otra forma? ¿Quieres saber cómo controlar tus sentimientos, llevar el timón de tu vida y tu conducta? La clave está en el respeto que te des a ti mismo (a) y a los demás. Y aquí, la asertividad puede ser tu gran aliada.



Puedes aprender a ser asertivo(a). ¿Cómo? Valorándote a ti mismo (a), aprendiendo a defender y respetar tus derechos, y los de otras personas, a ser responsable, a decir NO sin sentirte culpable, controlando el estrés y la ansiedad. La persona asertiva maneja positivamente la crítica, sabe dar y recibir cumplidos, evita ser manipulada y busca relaciones amistosas. (Palmer y Alberti, 1992:55-56)

No te desespere, ni tires la toalla a la primera. Ser asertivo es un trabajo lento, pero si todos los días trabajas en tu persona irás notando los cambios. Tú vales mucho y en la vida hay muchas cosas que hacer y gente que conocer, la asertividad te puede ayudar mucho para disfrutar de ello. No tienes que irte sintiendo por la vida ni como víctima ni como villano. Lo mejor es ser feliz.

MODULO 2.

Ejercicios de Reflexión: **Trabajando en mi personalidad.**



1. ¿Has hecho algo que no querías porque no supiste decirle NO a la otra persona? ¿Cómo te sentiste? Escribe lo que te hubiera gustado contestarle. Exprésate libremente – PERO ANTE TODO CON RESPETO- buscando ser ASERTIVO.
2. Imagínate que un amigo (a) te invita a probar las drogas. ¿Cómo le dirías que NO? Escribe cómo serían sus respuestas y cómo te puedes mantener firme en tu NEGATIVA.
3. Te gustaría cambiar o mejorar ciertas actitudes y/o conductas de tu personalidad. ¿Cómo crees que puedes hacerlo? Escribe los pasos que tienes que dar para conseguirlo. Fíjatelos como meta y trabaja por ellos día a día.

1.4. Conociendo mis Derechos Asertivos

Un gran paso para aprender a ser asertivos es conocer nuestros derechos que como dice Olga Castanyer "no están escritos, pero que todos poseemos, y que muchas veces olvidamos a costa de nuestra autoestima". Reflexiona sobre la lista que hace esta misma autora y piensa si los pones o no en práctica y cómo.

1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad
2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones
3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio.
4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer Mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. El derecho a decir no sin sentir culpa.
6. El derecho a pedir lo que quiero , dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir NO

7. EL derecho a cambiar
8. El derecho a cometer errores.
9. El derecho a pedir información y ser informado.
10. El derecho a obtener aquello por lo que pagué.
11. El derecho a decidir no ser asertivo.
12. El derecho a ser independientes.
13. El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.
14. El derecho a tener éxito.
15. El derecho a gozar y disfrutar.
16. El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo
17. El derecho a superarme, aun superando a los demás. (Castanyer: 1996:48)

Estos derechos te servirán de base para aprender y poner en práctica tu asertividad. Prueba haciendo los siguientes ejercicios:

MODULO 3.

Ejercicios de Reflexión: **Ejerciendo mis Derechos**



1. Sabías de la existencia de los derechos asertivos? ¿Crees que los pones en práctica
2. Pensemos en una situación: Has entrado a una tienda buscando un regalo pero nada te gusta; sin embargo la vendedora te sigue a todas partes ¿Qué haces?
 - a. Compras lo que sea por sentimiento de "obligación" a hacerlo.
 - b. Dices que no te interesa nada y te vas.
 - c. Acabas por enfadarte y le contestas mala la vendedora para que deje de seguirte.
 - d. Otra
3. Según la respuesta que hayas elegido qué comportamiento crees que reflejas con dicha actitud.
4. Siguiendo con el caso anterior, supongamos que la vendedora se enfada porque piensa que le has hecho perder su tiempo ya que has decidido no llevarte nada ¿En qué derechos asertivos podrías pensar para mantener tu decisión?
5. Imagínate que un amigo quiere que bebas alcohol con él y tú no quieres. ¿En qué derechos asertivos podrías apoyarte para mantener tu decisión o negativa?

6. Si quieres copia la lista de estos derechos y repásalos día a día o cuando creas que sea necesario. Recuerda que tú eres muy importante y el propio arquitecto de tu vida y que estos derechos te ayudarán a forjar a la persona que quieres ser.

1.5. Aprendiendo Técnicas para decir "NO"

Existen diferentes técnicas para que aprendas a decir NO a otra persona, sin que te sientas culpable. Aquí revisaremos tres de ellas que nos pueden ser de gran utilidad. Te invitamos a conocer la técnica de disco rayado, la del banco de niebla y la pregunta asertiva.

1.5.1. Técnica del disco roto (o rayado) – se trata de repetir nuestro argumento una y otra vez sin alterarnos ni entrar en provocaciones con la otra persona hasta que ésta se dé cuenta que no logrará nada con sus ataques o provocaciones. Aquí, aprendemos que no es necesario atacar a la otra persona para defendernos e incluso le podemos dar la razón en ciertas cosas pero cuidando nuestra dignidad. Tenemos derecho a insistir en nuestro punto de vista.

No, grrr.
No, grrr.
No, grr



¿Cómo la puedes aplicar?



Imaginemos que te están ofreciendo tabaco o una bebida alcohólica. Tus amigos insisten en que debes "enrollarte" para ser parte del grupo, que todos están haciendo lo mismo, etc. Tu debes insistir en un No quiero y ellos tendrán que respetar tu decisión.

Por ejemplo, un amigo te habla de esta manera:

Amigo: Tío ¿qué te pasa, eres mariquita o qué?

Tú: No, simplemente no quiero.

Amigo: Venga, mientras nosotros nos estemos divirtiendo, tú te lo estarás perdiendo.

Tú: Ya, pero no quiero.

Amigo: Qué van a decir de ti los demás. Si no te atreves, no vengas más con la pandilla.

Tú: No me importa lo que digan, yo no quiero tomar ni fumar. Si quieres otro día nos vemos.

1.5.2. Técnica de Banco de Niebla - Como la frase indica es como si las palabras entraran en una nube que te protege y no resuenan en tu interior haciéndote sentir culpable o desdichado. Por ejemplo, imagínate que estás discutiendo con alguien y que no quieres llevarle totalmente la contraria porque consideras que eso empeoraría las cosas. Con esta técnica le das de cierta forma la razón a la otra persona y parece que aparentemente estás cediendo. Sin embargo, el otro acabará por darse cuenta que tampoco cambiarás de opinión. Y, a lo mejor, después te lo piensas y ves sus críticas de forma positiva. Es decir, puedes considerar sus comentarios como un consejo o bien ignorarlos si estos no eran expresados de forma sincera. Pero eso será por tú propia decisión y no porque la otra persona te lo diga.

Por ejemplo, retomemos el caso de las amigas Sandra y Mónica, supongamos que se han reconciliado pero la primera ha decidido no seguir dejándose manipular por Mónica:

Mónica: ¡Qué gorda estás!. (Banco de Niebla) Sandra- Sí es verdad podría estar más delgada (M): Deberías ponerte a régimen. (Banco de Niebla): (S): Sí, tal vez comiendo un poco menos estaría menos gorda. (M): Bueno y no olvides el deporte. (Banco de niebla) (S): Sí, a lo mejor me decido por alguno. (M) Pues yo te aconsejo que te decidas ya porque francamente estás gorda. (Banco de Niebla) (S) Sé que podría estar más delgada.

Ensayá el banco de niebla, verás como reduces el sentimiento de culpabilidad o ansiedad que sientes cuando te critican y te pones a la defensiva . ¡Ah!, es importante que cuando la apliques mantengas un tono de voz sereno y reflexivo porque si tus palabras suenan duras o a burla, el otro puede sentirse agredido. (Castanyer, 1996: 105)

1.5.3. Pregunta Asertiva - Se trata de que consigas más información por parte de la persona que te está criticando, independientemente de que sus intenciones sean buenas o no, e incluso te permite descubrir si se trata de un consejo o de una mera manipulación.



Pensemos en el siguiente caso de dos hermanas, Julia (J) y Ana (A) que discuten. ¿Qué puedes leer entre líneas por sus palabras y comportamientos?

Julia: No seas tonta, no te pongas ese vestido, no te queda nada bien. Ana: ¿Porqué piensas eso? (J): Es que se te notan los michelines. (A) Pero cuándo me lo compré no pensabas eso. (J) Ya, pero ahora es distinto, además ese color no se usa en la noche. (A): ¿Porqué no? (J): Porque te quedaría mejor un color oscuro. (A): ¿Porqué? (J): Porque tú eres más seria. (A) ¿Más seria respecto a quién? (J) A mí, por ejemplo. Mira, ya te he dicho que a mí me funciona bien con los chicos estar siempre sonriente. ¡Ah! Sin olvidar el vestir a la moda, por eso me han invitado también el viernes a una fiesta (A): ¿Tienes una fiesta el mismo día que yo? (J): Sí, que casualidad ¿no? (A) Y como crees que a mí no me va bien este vestido, tú lo podrías usar ¿No? (J) : Pues, sí.

¿Te das cuenta? Es como si jugaras a los reporteros: las preguntas que aplicas te servirán para que encuentres los argumentos, e incluso las intenciones que la otra persona tiene para que cambies, pero dependerá de ti si lo consideras conveniente o no.

¿Qué también quisieras algo diferente, especialmente para ti? ¿Muchas veces te sientes nervioso con los deberes, exámenes, competiciones deportivas? ¿Has probado la relajación? Nada tan sencillo como buscar un lugar en el que estés tranquilo, solo y sobre todo a gusto. Puedes acompañar tu momento con música (te recomendamos aquella con sonidos de la naturaleza). Déjate llevar por la imaginación o piensa simplemente en lo grandioso (a) que eres como ser único y que estás en armonía con los demás. ¿Ves cómo no son necesarias ni las drogas ni cualquier otra substancia para sentirte diferente y dejar volar tu imaginación?



Tampoco debes olvidar tener pensamientos positivos porque eso te ayudará en todo lo que emprendas y en las situaciones a las que te enfrentes.

No olvides quererte mucho cuidando también de tus relaciones ya sea con tu familia o amigos. Recuerda que siendo perseverantes aprendemos a resolver dificultades que encontramos en nuestro trayecto.

MODULO 4.


Ejercicios Finales



1. Piensa en cómo te puede ayudar la asertividad en tus relaciones con tus padres, maestros, compañeros y/o amigos. Describe dos o tres ejemplos.
2. Escribe una obra de teatro en la que una chica está siendo intimidada por su grupo de amigas para que tenga relaciones sexuales y/o hacer otra cosa que no quiere. Imagínate cómo resolvería el problema utilizando **la asertividad**. Escribe los diálogos, las discusiones que se darían en torno a ello y cómo resolvería tu protagonista el conflicto. Si ves una oportunidad en tu escuela PRESENTALA, a lo mejor tienes madera de escritor (a) y sobre todo llevarías tu mensaje a muchos jóvenes que a lo mejor estás atravesando por un problema semejante.
3. Si quieres seguir leyendo sobre este tema, te recomendamos consultes la bibliografía que te señalamos enseguida, en especial el libro **Un Manual para Adolescentes** de Pat Palmer y Melissa Alberti. Te será útil también el manual **Sí, puedo decir no** de Manuel Smith, en donde encontrarás muchos ejercicios con diálogos para aprender junto con tus padres o amigos a ser asertivo.

1.6. Bibliografía Recomendada

1. Castanyer, Olga (2004) La asertividad: Expresión de una sana autoestima. Desclée De Brouwer. Bilbao.
2. Costa, Miguel y López, Ernesto (1994) Manual para el Educador social. Volumen 2. Afrontando situaciones. Ministerio de Asuntos Sociales. España
3. Dyer, W y Waive, D. (1990) Tus Zonas erróneas. Edit. Grijalbo
4. Elías M. , Tobías S y Friedlander B.(2002) Educar con Inteligencia Emocional. Plaza Janés. Barcelona
5. Grose, Michael (1999) Niños felices. Cómo conseguir que su niño crezca sano y feliz. ONIRO. Barcelona
6. Palmer, P. y Alberti, M. (1992) Autoestima. Un Manual para Adolescentes. Promolibro-Cinteco. Valencia
7. Smith, Manuel (2003) Sí, puedo decir no. Enseñe a sus hijos a ser asertivos. DeBols!LLO. Barcelona
8. Taylor, Jim (2004) Motiva y estimula a tus hijos. Cómo educar a tu hijo para que tenga éxito y sea feliz. EDAF. España

- 
9. Trevithick, Pamela (2002) Habilidades de Comunicación en intervención social. Manual práctico. Narcea. Madrid.
 10. Vallés Arandiga, Antonio (2003) Curso de habilidades sociales, competencia social, asertividad. PROMOLIBRO. Valencia
 11. Voli, Franco(1994) Autoestima para padres. Manual de reflexión y acción educativa. San Pablo. Madrid