

ASERTIVIDAD Y HABILIDADES DE COMUNICACIÓN



Laura Asensio Álvarez

¡Hola a todos!

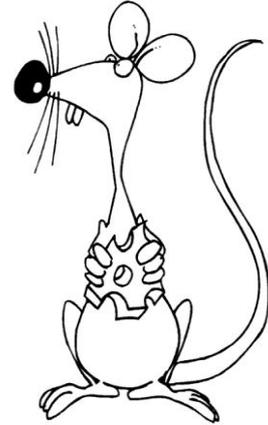
En esta sesión comprenderemos que si actuamos de manera asertiva nos sentiremos mejor con nosotros mismos. También os daré las claves para minimizar la timidez a la hora de decir “no” y hacerlo, por supuesto, de una manera asertiva, firme y eficaz, este factor es determinante en la prevención del consumo de drogas.

- **Empecemos viendo el vídeo que os he grabado para entender a que nos referimos cuando hablamos de un comportamiento pasivo, asertivo o agresivo.**

- **Os dejo reflejado a continuación en qué consiste ser una persona asertiva:**
 - **Ser valiente, paciente y amable.**
 - **Decir lo que se piensa y lo que se siente de manera educada.**
 - **Actuar como se piensa y se siente.**
 - **Decir las cosas de forma educada.**

- **Respetar las diferencias.**
 - **Escuchar con interés lo que los demás quieren decirme.**
 - **Decir la verdad.**
 - **Decir “NO” con firmeza cuando no quiero hacer algo.**
 - **No dejarme presionar ni manipular.**
-
- **Os he preparado una ficha que quiero que completéis. He dibujado un dragón y un ratón. Debéis poner al lado del dibujo que comportamiento creéis que tienen dichos animales (agresivo o pasivo) y frases y/o comportamientos que tendría una persona así. Después tendréis que dibujar un animal o cosa que relacionéis con un comportamiento asertivo y frases y/o comportamientos que tendría.**

- **Balbucear, eh, eh, esto, no sé, puede ser,... si tu lo dices, es que....**



- **¡A usted que le importa ¡ Eso es mentira! ¡Paso de contestar!, ¡Fuera! ¡Otra pregunta!**



- **Veamos ahora un resumen de los componentes más importantes para saber decir que no:**
 - Ser firmes en nuestra decisión.**
 - No dar explicaciones ya que estamos en nuestro derecho de decir que no.**
 - **Utilizar un lenguaje no verbal adecuado, mirando a los ojos, estando relajados...**
 - **Actuar como un disco rayado si la situación lo requiere. Consiste en decir “no” todas las veces que sea necesario sin recurrir a dar explicaciones, debemos cansar antes al otro que a nosotros mismos.**
 - **Decir no y marcharse si la situación lo requiere.**

Para trabajar esta habilidad comunicativa quiero que hagáis un juego de rolling playing con vuestros padres y/o amigos. Este juego consiste en que uno debe convencer a otro de hacer algo con un comportamiento agresivo (sin recurrir a la violencia ni al insulto), y la otra persona le dirá que no de forma asertiva. El que actúe como agresivo debe ser muy convincente para ponérselo difícil a la otra persona. Tendréis que cambiar los papeles para actuar con los dos comportamientos.

- **Por último y para que demostréis todo lo que habéis aprendido a lo largo de este Nexus para la prevención del consumo de drogas, me gustaría mucho que completaraís la ficha que os pongo a continuación. Debéis responder Verdadero o Falso a las siguientes cuestiones y explicar el por qué de cada una de ellas.**

| | VERDADERO | FALSO |
|--|-----------|-------|
| Consumir vino o cerveza puede ocasionar problemas con el alcohol | | |
| ¿Por qué? | | |
| El tabaco y el alcohol hace que la gente sea más sociable | | |
| ¿Por qué? | | |
| Hacer lo que los demás del grupo quieren o dicen es una forma de ser asertivo | | |
| ¿Por qué? | | |
| Consumir tabaco y alcohol es una forma de ser adulto | | |
| ¿Por qué? | | |
| Respetando y aceptando las diferencias somos asertivos | | |
| ¿Por qué? | | |

| | | |
|---|--|--|
| Beber alcohol sólo los fines de semana significa que se controla el consumo | | |
| ¿Por qué? | | |
| No decir lo que nos gusta o lo que pensamos mejora nuestras relaciones | | |
| ¿Por qué? | | |
| Beber mucho alcohol es sinónimo de fortaleza | | |
| ¿Por qué? | | |
| Consumir alcohol y tabaco es una buena forma de divertirse | | |
| ¿Por qué? | | |

Espero que os haya gustado este Nexus =)
Muchas gracias por todo =) ¡Cuidaros mucho!