

APRENDER A DECIR "NO"

Esta actividad es muy útil para practicar vuestras habilidades de comunicación, en concreto, la forma de decir no cuando no queréis hacer algo. Acordaos de que esto forma parte de un estilo de comunicación ASERTIVO, que es el más adecuado y beneficioso a la hora de comunicarnos con los demás. ¿Cómo dirías no en las siguientes situaciones?

Un compañero o compañera de clase te pide que le digas las respuestas de un examen que estáis haciendo. Tú no quieres decírselas porque tienes mucho miedo de que te pillen y te pongan un cero después de haber estudiado durante meses.

Tu mejor amigo o amiga te ha pedido un favor para esta tarde, pero tú no puedes porque tienes que estudiar para un examen que tienes mañana.

Tu hermano o hermana (primo/a, amigo/a) te pide tu camiseta nueva, tú no quieres dejársela porque aún no la has estrenado y te hace ilusión hacerlo.

Tus amigos quieren ir a una fiesta, para poder ir tienes que mentir en casa, y no te gusta mentir a tus padres. Además tienes mucho miedo de que os castiguen.

Los demás compañeros de clase se meten con un niño o una niña. Te piden que tú también lo hagas, pero no quieres porque no tienes nada en contra de él o ella.

Estás en las fiestas de Almazán y tus amigos están bebiendo. Tu amigo o amiga te ofrece, te dice que está bueno y es divertido. Tú no quieres, el sabor es horrible, es muy malo para la salud y odias ver a gente borracha.

sararuiruizg@gmail.com