



Práctica 22. Identifica la comunicación asertiva, agresiva e inhibida, en casos prácticos

COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES DE AYUDA PROFESIONAL		
Tema: ASERTIVIDAD		
Competencia implicada	C6: Capacidad de intervenir de forma asertiva en sus procesos de comunicación relacional.	
Resultado de aprendizaje esperado	R16: Entiende el concepto de comunicación asertiva en relación a otros estilos de comunicación.	
OBJETIVOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES/METODOLOGIA	RECURSOS
<p>Identificar las características de la comunicación asertiva, agresiva e inhibida.</p> <p>Ser capaz de aplicar los conocimientos a situaciones reales.</p>	<p>Se presentan 5 situaciones conflictivas en las que se puede encontrar cualquier persona.</p> <p>La tarea consiste en plantear diferentes respuestas, desde el modelo de comunicación asertiva, agresiva e inhibida.</p>	<p>Ficha de trabajo.</p> <p>Ficha de apoyo.</p>

Ficha de trabajo:

Situación 1. En carnavales, una de la cuadrilla ha bebido demasiado y se empieza a marear. Todo le da vueltas y no se mantiene casi en pie. No es la primera vez que le pasa algo así, deciden llamar a un taxi para que le lleve a casa, pero el taxista al ver cómo se encuentra la chica, les dice que "no". Deciden llamar a su madre. Una de la cuadrilla habla con ella, y como no es la primera vez, no quiere ir a buscarla. Después de mucho rogar, y de insistir, viene a por ella. En cuanto llega, habláis con ella y ella se dirige a su hija, a pesar de que ésta no le puede escuchar.

Ejemplo de comunicación agresiva entre madre e hija:

Ejemplo de comunicación asertiva entre madre e hija:

Ejemplo de comunicación inhibida entre madre e hija:

Situación 2. Dos alumnas tienen que hacer un trabajo juntas, pero una de ellas no aparece. La otra no puede hacer el trabajo en solitario. Lo quiere hacer antes de

los exámenes y le pide explicaciones. No es la primera vez que falla a las citas, pero siempre contesta que no pasa nada y que ya lo harán más tarde.

Ejemplo de comunicación agresiva entre compañeras:

Ejemplo de comunicación asertiva:

Ejemplo de comunicación inhibida:

Situación 3. Piensas que tu amiga fuma muchos "porros" (cannabis) y ves que no le sientan bien. Cada vez dice cosas más raras y hace cosas más absurdas, sobre todo cuando salís de marcha ("de fiesta"). A ti no te gusta fumar, ni tampoco los efectos de los porros.

Ejemplo de comunicación agresiva entre las amigas:

Ejemplo de comunicación asertiva:

Ejemplo de comunicación inhibida:

Situación 4. Tu amiga se pasa todo el día contándote sus historias con su novio. Tu intentas aconsejarla pero no sirve de nada, ella erre que erre con su tema. Llevas así meses, y ella no tiene otro tema de conversación. Además, no te la puedes quitar de encima porque te llama todo el rato, A veces, no le coges el teléfono, pero ella se da cuenta y encima, tienes que aguantar su bronca.

Ejemplo de comunicación agresiva entre amigas:

Ejemplo de comunicación asertiva:

Ejemplo de comunicación inhibida:

Situación 5. Tienes una amiga que nunca sale con dinero, y cuando tú vas a comprarte algo, te pide que le invites. Quiere chuches, una cerveza, una coca-cola, te pide que le compres algo para comer porque tiene hambre, una palmera de chocolate. Todos los viernes y sábados que sales con ella, te pide algo. No tiene nada de vergüenza, te lo pide pensando en que como sois amigas tú debes compartir tu dinero con ella. Tú sabes que ella gasta más dinero que tú en ropa, pero que para los gastos de bolsillo es muy tacaña.

Ejemplo de comunicación agresiva entre amigas:

Ejemplo de comunicación asertiva:

Ejemplo de comunicación inhibida:

Ficha de apoyo:

Te proponemos ejemplos para que facilitarte la resolución de esta práctica.

Situación 1.

Ejemplo de comunicación agresiva:

“¡Tu eres tonta! Siempre molestando. Te vas a enterar...”

Ejemplo de comunicación asertiva:

“Tenemos que hablar porque no me gusta nada lo que ha pasado y así te estás haciendo daño.”

Ejemplo de comunicación inhibida:

“Una madre tiene que estar siempre a disposición de sus hijos...”

Situación 2.

Ejemplo de comunicación agresiva:

“¡Paso de ti, no voy a volver a hacer nada más contigo. Qué te den!”

Ejemplo de comunicación asertiva:

“Siento que tiro yo de este carro y me gustaría que fueras más activa en el trabajo”.

Ejemplo de comunicación inhibida:

“Tranquila, que lo hago yo sola”.

Situación 3.

Ejemplo de comunicación agresiva:

“Me das asco, todo el día fumada. Te mereces una leche”.

Ejemplo de comunicación asertiva:

“Me siento incómoda cuando estás así, y me gustaría que dejaras de hacerte daño”.

Ejemplo de comunicación inhibida:

“Yo estaré aquí siempre, pase lo que pase siempre estaré a tu lado”.

Situación 4.

Ejemplo de comunicación agresiva:

"Déjame en paz. Todo el día con la mismo. Olvídame".

Ejemplo de comunicación asertiva:

"Me siento agobiada y necesito tratar el tema de otra manera. Entiendo que es un motivo de preocupación para ti, pero vamos intentar llevarlo de otra manera".

Ejemplo de comunicación inhibida:

"Tengo que ser buena amiga. Tengo que aguantar más".

Situación 5.

Ejemplo de comunicación agresiva:

"¡Qué cara tienes! Eres una sinvergüenza. No vuelvo a salir contigo. Me has cansado".

Ejemplo de comunicación asertiva:

"Me siento mal y a veces, utilizada. Yo entiendo que quieres tu dinero para otras cosas, pero sería importante que me tuvieras en cuenta y me gustaría compartir los gastos".

Ejemplo de comunicación inhibida:

"Una buena amiga paga a otra, siempre que puede".