



## Práctica 23. Practica la asertividad

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	R17: Resuelve problemas manejando los conceptos aprendidos.	
OBJETIVOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES/METODOLOGIA	RECURSOS
<p>Dar respuesta a situaciones en las que se exige la práctica de la asertividad.</p> <p>Identificar las bases para decir "no", de forma adecuada y asertiva.</p> <p>Identificar las bases para realizar peticiones de ayuda, de forma asertiva.</p>	<p>Se presentan dos situaciones ante las cuales, se habrá de buscar información referente a cómo decir "no" y cómo pedir ayuda o hacer peticiones. Ambas habilidades son muy importantes para ser competente asertivamente.</p> <p>En cada situación, se realiza una pregunta que habrá que responder.</p>	<p>Ficha de trabajo</p> <p>Ficha de apoyo</p>

### Ficha de trabajo

#### Situación 1:

*Una persona te llama y te dice que quiere cambiar una cita contigo porque está de viaje de trabajo en Zaragoza. Tú le has visto, ese mismo día, en un bar de tu barrio, y parecía que había bebido bastante. El no te ha visto a ti. Cuando acude a tu cita, dos días más tarde, lleva una maletita de trabajo, y se hace el que acaba de llegar de Zaragoza. Ese mismo día también te da la sensación de que ha bebido, además te pide un informe de cómo está sin beber para poder solicitar una ayuda económica.*

**¿Cómo le puedes decir que no le vas a hacer el informe? ¿Cuáles serían las bases que se necesitan saber para poder formular adecuadamente una negativa?**

#### Situación 2:

*Elena siempre ha sido una buena chica, siempre con muy buenas notas, y muy ordenada con sus cosas. Ahora tiene 17 años, y desde hace 3 años tiene problemas con la comida. Durante el último año su situación se ha agravado mucho. Está en tratamiento, pero el cambio es muy lento. Sus padres están acompañándola y haciendo su tratamiento para*

*entender lo que ha pasado, lo que sigue pasando, lo que han de cambiar en sus conductas, así como para aprender a manejar ciertas situaciones.*

*Ha tenido pocas amigas, pero con una relación muy intensa, muy cercana. Tiene otro hermano con el cual no se lleva ni bien ni mal. No tiene apego hacia él, nunca ha discutido ni se han mostrado mutuo afecto. El es 7 años mayor que ella (25 años), por lo que está más tiempo fuera de casa que en casa.*

*Ella siempre ha sido el ojito derecho de su padre, siempre ha conseguido de él todo lo que se proponía. Siempre ha estado muy cerca de él, ya que éste le contaba sus cosas y estaban mucho tiempo, juntos. A pesar de que su padre siempre ha sido muy estricto y disciplinado, sobre todo con su hermano. Pero nunca ha dado importancia a las cosas del día a día, ya que las llevaba la madre. Exigía pero sin implicarse demasiado. A ella era a la única a la que le hacía regalos. Desde que empezaron los problemas, el padre se siente superado y está mucho más distante.*

*Su madre ha sido más exigente con ella, pareciendo que nunca conseguía cumplir con sus expectativas. Su madre era una mujer muy guapa, muy llamativa, de la que todo el mundo decía que era muy atractiva y elegante. Se ha ocupado de todas las cosas de la casa con mucha eficacia. Ahora que tiene problemas con la alimentación, pasa más tiempo con ella que nunca y ya no sabe cómo relacionarse con la hija. Sabe que ser muy estricta no le lleva a ninguna parte. Sabe que tiene que pedirle responsabilidades pero no sabe cómo hacerlo. Teme que se muera y se siente culpable.*

**¿Cómo ayudarle a que pida ayuda? ¿Cuáles serían las bases que se necesitan saber para poder formular adecuadamente una petición de ayuda?**

### **Ficha de apoyo:**

#### **Situación 1:**

Aprender la habilidad para "Decir No" ante las presiones; ante situaciones peligrosas o conflictivas.

- Aprender las técnicas de *disco rayado* y *banco de niebla*.

Desmontaje de temores e ideas irracionales: "Miedo a que se enfade", a "perder la buena relación".

El hecho de autoafirmarnos no tiene por que poner en peligro la relación con la otra persona. Decir "No" no conlleva una crítica, ni quiere decir que la otra persona nos caiga mal o tengamos algo en contra de ella.

- Consecuencias de saber decir "No" o de no saber hacerlo: acumulación de sentimientos de frustración o ira.
- Existencia de una tasa de "no-es" limitada: Se trata de tener un "no" más que nuestro interlocutor (disco rayado).

#### **Técnica del DISCO RAYADO:**

1. Repetir una y otra vez lo que queremos decir, sin enfadarnos, sin gritar, y acabando las frases siempre con nuestro objetivo.
2. No nos justificamos.
3. No nos apartamos de nuestro objetivo.

**La conducta no verbal que nos puede acompañar en este propósito para ser más efectivas es:**

- Mantener firme el contacto visual.

- Hablar con un tono de voz firme y en un volumen adecuado, sin gritar pero haciéndose oír.
- Mostrar un rostro serio.

### **Situación 2.**

Cuando la dificultad está en no saber cómo hacer peticiones de manera adecuada y en situaciones cotidianas, es importante dejar claro **el derecho asertivo** de poder hacerlas y el derecho asertivo de los/as demás a negarnos la petición. Ser asertivo/a no significa conseguir siempre lo que uno/a desea.

- **Análisis y reestructuración de temores e ideas irracionales:**
  - Ante el pensamiento de "pedir ayuda es un signo de debilidad, debería ser autosuficiente", es importante realizar una reinterpretación en términos de realidad, "¿conoces a alguien que nunca haya necesitado ayuda de otra persona?"
  - Una persona se puede preguntar: "¿Qué es lo peor que puede pasar?" y analizar las consecuencias últimas a las que puede llegar la petición (El "no" ya lo tienes.).
  - Hay que reforzar los intentos de los propósitos: "Me sentiré mejor conmigo mismo/a, si defiendo mis derechos, aunque no consiga el objetivo que pretendía".

### **El pedir ayuda proporciona:**

Un mayor control de los pensamientos y del estado de ánimo (incapacidad, aburrimiento, tristeza, etc.), frente a una situación  
El control de situaciones (mejora su análisis).

### **¿Cómo pedir ayuda?**

- Buscar el momento adecuado.
- Tener el objetivo claro y definido.
- Mantener un contacto visual.
- Permanecer sonrientes o relajados/as.
- Llamar a la persona por su nombre.
- Hacer la petición directamente, sin rodeos.
- Uso de la primera persona y de condicionales.
  - "Me gustaría..."
  - "Yo desearía..."
- Comprobar que la otra persona entiende la petición.
- Comprender lo que esa petición puede suponer para la otra persona.
- Ofrecer alternativas, si no se consigue el propósito. Negociar.
- Reforzar los logros.