# Agresividad, inhibición, asertividad

|  |
| --- |
| **OBJETIVO**1. Experimentar y diferenciar los comportamientos no verbales asertivos, de aquellos comportamientos agresivos o de sumisión.
2. Aumentar la conciencia de nuestro comportamiento asertivo.
 |
| **TIEMPO:****Duración: 150 Minutos****TAMAÑO DEL GRUPO:****Ilimitado** **LUGAR:****Aula Especial**Un Salón lo suficientemente grande como para que los individuos se muevan con toda libertad sin restringir espacio a los demás. | **MATERIAL**:**Sencillo**Rotafolio y marcadores para el grupo.  |
| **DESARROLLO****SIN FORMATO** I. El Facilitador pide a los participantes que hagan una lista de lo que asocian con la palabra "Asertivo" y registren sus respuestas en el rotafolio.II. Se les pide piensen en el individuo "más sumiso" que conozcan, (es decir; no asertivo). Individualmente imaginen las características de conducta que asocian con ésas personas. Posteriormente, se les indica que vayan de un lado para otro tomando actitudes sumisas, sin utilizar palabras.III. Después de cinco minutos, se les pide a los participantes "se queden como estatuas" en una posición que demuestre comportamiento sumiso y miren a la gente de su alrededor e identifiquen similitudes en sus comportamientos.IV. El Facilitador solicita comentarios acerca de las manifestaciones no-verbales de sumisión (o no asertivos). Hace una lista de ellas en el rotafolio. (Usualmente los comentarios incluirán componentes tales como contacto visual, posturas, expresiones faciales y interacción distante)V. Después de que todas las respuestas son registradas por el Facilitador, los participantes cambian de su comportamiento de sumisión a uno de agresividad. Nuevamente, se les dice que piensen en el comportamiento de la persona más "agresiva" que hayan visto utilizando el salón en la forma que lo deseen para desempeñar su papel agresivo con actitudes no-verbales. La única restricción que existe es que no haya abusos físicos o destrucción de propiedad.VI. Al final de los cinco minutos, el Facilitador ordena permanecer en una "posición de estatuas" mostrando un comportamiento agresivo y mirando a su alrededor para observar similitudes en el comportamiento de otros miembros.VII. Posteriormente se solicitan comentarios acerca de las similitudes de los comportamientos no verbales que se observaron y que estén relacionados con la agresividad, anotando los comentarios en el rotafolio. VIII. El Facilitador describe las características del comportamiento de una persona "asertiva", enfocándose en los componentes no verbales. ("La persona asertiva establece buen contacto visual, se para confortable pero firmemente en sus dos pies con sus brazos colgando a los costados. La persona asertiva defiende sus derechos al mismo tiempo que respeta los de los demás, está consciente de sus sentimientos y los maneja tan pronto se le presenten, trata sus tensiones y las dirige en forma constructiva". Se puede añadir: "La persona asertiva hace frases con "YO", usa palabras cooperativas, construye oraciones que enfatizan su interés y busca equilibrio en el poder")IX. El Facilitador dirige a los participantes para que piensen en una persona que hayan observado y que se adapte lo mejor posible a la descripción de una persona asertiva y representen el comportamiento de esa persona en forma no verbal.X. Después de cinco minutos, se da la orden de "quédense como estatuas" como se hizo con anterioridad y que observen y comparen la conducta de los demás.XI. Se lleva a cabo una discusión conducida por el Facilitador sobre las diferencias entre los comportamientos, sumiso, agresivo y asertivo haciendo una lista en el rotafolio. Se puede hacer una comparación de esta lista con las respuestas originales que se anotaron en el paso I.XII. El Facilitador dirige una discusión sobre la aplicación del comportamiento asertivo en las situaciones cotidianas. Se alienta a los participantes a discutir situaciones en las que ellos son generalmente asertivos y otras en las que les gustaría ser más asertivos.XIII. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. |

# Esquema

1. Lista asociación “Asertivo”

**SUMISO:**

1. Pensar individuo sumiso (características de conducta, posturas corporales, etc.)

 Representar actitudes sumisas por toda la sala.

2. Estatuas: comportamiento sumiso.

 Observar e identificar similitudes en comportamiento (verbal y no-verbal) de sumisión.

3. Comentarlas

**AGRESIVO:**

1. Pensar individuo agresivo

 Representar actitudes agresivas por toda la sala.

2. Estatuas: comportamiento agresivo.

 Observar e identificar similitudes comportamiento (verbal y no-verbal) de agresividad.

3. Comentarlas

**ASERTIVO:**

1. Recoger definiciones de asertividad

2. Pensar individuo asertivo

 Representarlo

3. Estatuas: comportamiento asertivo

 Observar e identificar similitudes comportamiento (verbal y no-verbal) de asertividad.

**DISCUSIÓN:**

1. Diferencias entre los comportamientos: sumiso, agresivo y asertivo.

2. Aplicación del comportamiento asertivo en las situaciones cotidianas.

 Situaciones en las que son asertivos.

 Situaciones en las que no, que les cuesta serlo.

 Situaciones en las que les gustaría serlo.

**SITUACIONES:**

a) Tu empleada del hogar tuvo que acudir al médico el día anterior, por lo que quedaron diversas cosas por hacer. Esperas que llegue una visita a casa dentro de un rato y tiene que estar todo limpio. (AGRESIVA)

a) Eres una empleada del hogar que está limpiando la casa.

b) Un joven empieza a limpiarte el limpiaparabrisas sin pedirte permiso. Te molesta, entre otras cosas porque acabas de lavar el coche. (INHIBIDA)

b) Eres una persona que trabaja de limpiar parabrisas y le empiezas a limpiar el coche sin pedir permiso.

c) Una amiga te pide prestado el coche para ir de compras. No te agrada la idea de dejárselo. (ASERTIVA)

c) Le pides el coche prestado a tu amiga para ir de compras.

d) Tu jefe ha cambiado uno de tus clientes a otro compañero sin darte ninguna explicación. Le preguntas amablemente porqué lo ha hecho. (ASERTIVA)

d) Eres el jefe de una empresa y a un trabajador le has quitado a un cliente y se lo has puesto a otro sin darles ninguna explicación.

e) Una buena amiga te dice que está muy enfadada con otra amiga común. Tú no deseas intervenir en ello. (AGRESIVA)

e) Le explicas a una buena amiga tuya que estás muy enfadada con otra amiga común.

g) Una amiga te pide que te quedes con su hija pequeña el sábado por la noche porque se va al cine. A ti te viene mal porque el sábado tienes invitados para cenar pero al final le dices que sí (INHIBIDA).

g) Le pides a una amiga que se quede con tu hija el sábado por la noche porque te vas al cine.

h) Estás cenando en casa de unos familiares y la anfitriona se empeña en que repitas otro plato, pero tú ya no deseas comer más (ASERTIVA).

h) Eres la anfitriona de una cena y te empeñas en que ella repita otro plato.

i) Una compañera acaba de hacerte una crítica que no te parece justificada y se lo dices. (ASERTIVA).

i) Le haces una crítica a tu compañera.

j) Un cliente acaba de decirte enfadado que el producto que adquirió la semana pasada está estropeado. (AGRESIVA).

j) Has comprado un producto y está estropeado. Te quejas a un dependiente de la tienda.

k) Tu jefe tiene la costumbre de revisar los trabajos que le entregas. No te gusta que se lo mire tanto. Le entregas un trabajo y se lo empieza a revisar. (AGRESIVA)

k) Eres el jefe de una empresa y estás revisando el trabajo que te ha entregado un trabajador.

l) Un compañero de trabajo ha vuelto a interrumpirte, una vez más, mientras estás atendiendo a un cliente, para pedirte algo por lo que hubiera podido esperar. (INHIBIDO)

l) Tu compañero de trabajo está atendiendo a un cliente y tú le interrumpes para pedirle algo por lo que pudieras haber esperado.

m) El director te ha llamado para felicitarte por un trabajo bastante costoso que has hecho. (INHIBIDA)

m) Eres el director de una empresa y llamas a un trabajador para felicitarle por lo bien que ha hecho un trabajo.

n) Estás en la cola de un cine. Alguien se pone delante e intenta colarse. (AGRESIVA)

n) Intentas colarte en la cola de un cine.

o) Tu mejor amiga te pide prestado tu ordenador portátil, una vez más. No te apetece dejarlo y, además, puedes necesitarlo tú. (INHIBIDA).

o) Le pides a tu mejor amiga que te preste su ordenador portátil.

p) Tu amiga te pide que la acompañes a ver a una amiga común. Hoy no te viene bien porque tienes trabajo. (ASERTIVA)

p) Le pides a tu amiga que te acompañe a ver a una amiga común.

q) Estás viendo una película y, al lado, dos personas hablan lo bastante alto como para no dejarte seguirla bien. (AGRESIVA)

q) Estás en un cine hablando con alguien en voz bastante alta.

r) Un amigo te pide que lo acompañes a casa para enseñarte su nuevo ordenador. Tienes prisa porque tu familia te espera para salir. (Asertiva)

r) Le pides a un amigo que te acompañe a casa para enseñarle tu nuevo ordenador.