



Asertividad y Autocontrol

El asertividad consiste en hacer valer los derechos propios diciendo de manera abierta y clara lo que uno piensa, quiere y siente, respetando a las otras personas. Ser asertivo implica la habilidad de saber decir "no" y "sí" de acuerdo con lo que realmente se quiere decir. No se debe confundir la asertividad con la agresividad.

En la **conducta Asertiva** la persona dice, de una forma clara, lo que piensa y siente, sin ofender a los demás y teniendo en cuenta los derechos de las otras personas.

En la **conducta Agresiva** la persona dice lo que piensa y siente, pero no tiene en cuenta lo que dicen los demás, quiere imponer su opinión, grita y no respeta los derechos de los demás.

En la **conducta Pasiva** la persona no dice lo que piensa ni lo que siente, se deja llevar por lo que digan los demás. No ejerce sus derechos.

Actividad 2

Lee la siguiente conversación entre tres amigos. Están hablando sobre cómo hacer un trabajo en grupo que les mandó la profesora.

Andrés: En el recreo vamos todos a la biblioteca a buscar un libro.

Lucía: Yo no puedo ir hoy. Si quieren vamos mañana todos.

Andrés: ¡Tenemos que ir hoy, para tener más tiempo para hacer el trabajo!

Pedro: Hacemos lo que quieran.

Lucía: Yo no voy a ir hoy a la biblioteca. Mañana si quieren puedo ir.

Andrés: ¡Lucía no hace nada!

Pedro: Mmmm... ¡Hagan lo que quieran!

Contesta a las siguientes preguntas:

¿Cómo está actuando Andrés? _____

¿Cómo está actuando Lucía? _____

¿Cómo está actuando Pedro? _____



Actividad 3

¿Cómo podrías contestar de forma asertiva en las siguientes estas situaciones?

¿Qué podríamos contestar? ¿Cómo podemos hacerlo?

Nos piden que...	Contesto...
¡Vamos a mojar con agua a Julia en el recreo!	_____ _____
Estás en la cola para comprar el periódico de papá y mamá, tienes prisa y un niño mayor que tú te pide que le dejes pasar delante...	_____ _____ _____
Hazme estas cuentas de matemáticas, a ti que se te dan bien...	_____ _____

¿Qué me sucede si ante peticiones inadecuadas...

contesto NO?	contesto Sí?
Ejemplo: Me siento bien por no hacer cosas que no quiero. Me siento fuerte.	Me siento mal por hacer cosas que no quiero hacer. Me siento triste.
_____ _____ _____	_____ _____ _____

Recuerda: Yo tengo derecho a decir NO cuando no deseo hacer algo que me perjudica y no es positivo para mí o les hace daño a otros. Pero debo decirlo educadamente.

Puedes enviarnos una fotografía, o un video realizando esta actividad al whatsapp de tu profesor jefe o al correo convivencia.mac@gmail.com