

## APRE: Autogestión del Aprendizaje

R.A. 1.1

B) Desarrollo de Conductas Asertivas

Equipo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

### ¿QUÉ TAN ASERTIVO SOY?

**OBJETIVO:** Revisar en la propia vida experiencias de asertividad, agresividad y de no asertividad.

**TIEMPO:** Duración: 30 Minutos

**TAMAÑO DEL GRUPO:** Ilimitado

**LUGAR:** Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos.

**MATERIAL:**

Ninguno

#### DESARROLLO

I. El Facilitador leerá lo siguiente, dejando un intervalo de tiempo después de cada historia, para que los participantes identifiquen si el personaje fue asertivo, no asertivo o agresivo; así como, comuniquen experiencias propias que les haya recordado y qué respuesta asertiva encuentran para el ejemplo de no asertividad y agresividad.

**OCASIÓN EN QUE NO FUE ASERTIVO:** La semana pasada mi hermano tomo 500 pesos de mi cartera sin pedírmelos; en consecuencia no puede ver la película que quería, esa noche. El acostumbra hacer cosas como éstas, pero nunca le digo nada.

**OCASIÓN EN QUE SE FUE HOSTIL:** Una amiga bromeaba conmigo en la oficina. Yo tenía dolor de cabeza, así que le grité que era una persona desconsiderada, inmadura, y me fui dejándola con la palabra en la boca.

**OCASIÓN EN QUE FUI ASERTIVO:** El otro día iba yo con un amigo en el coche y éste prendió un cigarro; le dije que fumar en un espacio tan reducido y encerrado me molestaba y le pedí de favor, que no fumara mientras estuviéramos dentro del coche. El apagó el cigarro.

II. El Facilitador solicita a los participantes que hagan un autoanálisis sobre los comportamientos (Agresivo, asertivo y No asertivo) que muestra en cada una de las áreas de vida:

- Salud
- Trabajo
- Economía
- Familia
- Sociedad
- Esparcimiento
- Estudios (actuales)
- Necesidades
- Valores

III. El Facilitador integra subgrupos para que comenten sus respuestas.

IV. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.