



Orientación 3°A medio

“Asertividad”.

Querido/a alumno/a: Antes de iniciar la actividad deseo que te encuentres muy bien junto a tu familia, que sea una excelente semana y que pronto podamos vernos sanos y salvos en el liceo.

OA: Cultivar vínculos y relaciones interpersonales constructivas.

Se considera que la Asertividad es la capacidad de una persona para desarrollar relaciones sociales a partir del reconocimiento de sus propios derechos e intereses, pero sin dejar de respetar los derechos e intereses de los demás.

Instrucciones: Responde este test en forma seria y responsable, te será útil para revisar que tan asertivo eres, recuerda que esta habilidad es muy importante para comunicarte con los demás.

Nº	ASEVERACIONES	SI	NO
Defender tus propios derechos			
1	Si te tratan de forma injusta ¿te resulta difícil exponer tranquilamente tus derechos?		
2	¿Sientes con frecuencia que no tienes los mismos derechos que los demás?		
3	¿Crees haber aceptado, en varias ocasiones ,situaciones inadmisibles?		
Rechazar peticiones, saber decir “no”			
4	¿Te cuesta decir “no” cuando te piden un favor que no quieres hacer?		
5	¿Sientes muchas veces que los demás se aprovechan de tu tendencia a complacerlos?		
6	¿Has sufrido en varias ocasiones una reacción emocional desmesurada por la sensación de que los demás abusan de tu tendencia a “aceptarlo todo”?		
7	¿Te resulta difícil tomar la iniciativa en expresar tus deseos?		
8	Si la conducta de otro te molesta, ¿te cuesta decirsele y pedirle que cambie su comportamiento contigo?		
9	Te sientes incomodo/a cuando te hacen un favor y no sabes que decir		
10	Cuando pides un favor que tú estarías dispuesto/a a hacer sin demasiada dificultad ¿te sientes algo violento/a?		
Pedir cambio de conducta en el otro			
11	Te cuesta decir como por ejemplo: “mira, esto a mí no me lo hagas, cambia tu comportamiento conmigo”		



12	¿Acostumbran a tenerte por una persona agresiva cuando decides decir lo que piensas?		
13	Cuando decides expresar tu desacuerdo a los demás ¿suelen sentirse agredidos, o reaccionen defendiéndose de lo que consideran un ataque personal?		
Expresar sentimientos positivos (amor, agrado, afecto) y negativos (desagrado, disgusto, expresión justificada de ira)			
14	¿Te cuesta expresar tus sentimientos, decir lo que te gusta?		
15	¿Te cuesta expresar tu enfado y prefieres callar?		
16	Cuando no coincide tu opinión con la de los demás ¿te cuesta expresar lo que realmente piensas?		
17	Cuando decides expresar a otros tu postura o desacuerdo ante un hecho, ¿te sueles sentir tenso/a o perder el control de tus emociones?		
18	¿Es poco frecuente que expreses tus opiniones, aceptando y atendiendo a los diferentes puntos de vista de los demás?		
Miedo al rechazo			
19	¿Ocultas tus sentimientos en muchas ocasiones por temor a ser rechazado/a?		
20	¿Acostumbras a callar y no expresar tus ideas u opiniones por temor a perder la simpatía de los demás?		
21	¿Temes a una reacción de rechazo por parte de los demás ante la oportunidad de expresar tu punto de vista sobre algún tema?		
Manejo de las críticas			
22	Cuando te critican alguna actuación ¿sueles sentirte abatido/a?		
23	¿Te sientes inseguro/a e incómodo/a al relacionarte con alguna autoridad?		
24	Ante una crítica ¿te acostumbras a defender justificándote o negando la evidencia?		
25	¿Tienes un bajo concepto de ti mismo?		
26	¿Te sientes incómodo al disculparte o admitir tu ignorancia en algún tema?		
Hacer y aceptar cumplidos			
27	Si te hacen un halago te sientes incomodo/a y tiendes a decir que será por el nuevo traje, peinado, etc.?		
28	Cuando ves a una amiga guapa o que ha hecho algo bien ¿te cuesta decírselo con facilidad?		
Expresar amor, agrado, afecto			
29	¿Te cuesta expresar tu amor, decir lo que te gusta?		
30	¿Tomas la iniciativa para iniciar, continuar y acabar una conversación?, y aunque te aburran o tengas prisa ¿aguantas estoicamente el momento?		



Resultado:

Si has contestado afirmativamente a varias de las preguntas es posible que te falten habilidades sociales suficientes para expresar tus deseos, formas de pensar, etc.

De todas formas, considera que la Asertividad no es un término de todo o nada, sino que es una escala en la que se puede ser más o menos asertivo y como es natural mientras más asertivo seas más cómodamente te comunicarás con los demás.

Para orientarte sobre en qué habilidad social es en la que tienes más dificultad hemos colocado un título a las preguntas para poder identificar en que parte te gustaría efectuar un cambio. Como tú mismo podrás apreciar, hay personas que tienen más dificultad al relacionarse con el sexo contrario, otros con defender sus derechos, otros en expresar emociones negativas, etc. Como decimos más arriba, todas estas habilidades se pueden aprender con mayor o menor esfuerzo. (Dra. Elisa Urbano).

Preguntas: En base a tus resultados,

¿Estoy de acuerdo con los resultados del test? ¿Qué pienso al respecto?

¿Qué estrategias puedo implementar para mejorar?



Actividad 2:

A continuación, se presentan dos situaciones para las cuales tendrás que formular 3 respuestas: respuesta pasiva, respuesta asertiva y respuesta agresiva.

Preguntas:	Respuestas.
1.- Uno de tus compañeros de curso con el que debes colaborar muy de cerca, es muy grosero contigo y tiene poca disposición para realizar los trabajos, casi siempre terminas haciéndolas tu. ¿Cómo lo manejarías?	Pasiva
	Asertiva
	Agresiva
2.- Dentro de tus funciones de trabajo te han puesto a cargo de un grupo de compañeros para un proyecto importante. Tú sabes que de ello depende tu evaluación y un posible ascenso. Tus compañeros no te prestan atención, parece no importarles el proyecto y no lo puedes hacer solo. Estás verdaderamente enojado. ¿Cómo expresas la molestia a tus compañeros?	Pasiva
	asertiva
	Agresiva

Observación: Puedes aclarar tus dudas y enviar la actividad resuelta de la forma que más te acomode, vía WhatsApp al +56942506048 o al correo electrónico orienta.lsct@gmail.com

Orientadora

María José Gutiérrez V.