



TEMA 2: NO DIGUIS BLANC SI VOLS DIR NEGRE

L'assertivitat

8^a sessió: Definició del concepte d'assertivitat.

9^a sessió: Tècniques assertives.



8ª sessió: Definició del concepte d'assertivitat

Punts



La vida i les relacions entre les persones comporten dificultats i conflictes. Davant dels conflictes els homes i les dones tenen tres alternatives: - **Fugir** - **Lluitar** - **Raonar**

La **fugida** significa escapar-se, no afrontar el problema, amagar-se. Les conseqüències psicològiques de la fugida a la llarga són sensació de frustració i malestar. La **lluita** vol dir utilitzar la violència, física o verbal, per resoldre un conflicte. La lluita, tant si es guanya com si es perd, provoca odi i malestar en les persones. **Raonar** implica utilitzar el llenguatge, el sentit comú, la intel·ligència i el pacte per resoldre conflictes. En l'àmbit psicològic, el raonament provoca un benestar amb un mateix i no afecta l'autoestima.

Podem identificar cada conducta de la següent manera:

- **Fugir = Conducta passiva**
- **Lluitar = Conducta agressiva**
- **Raonar = Conducta assertiva**

El model de conducta assertiva es defineix com **la conducta que implica l'expressió directa dels propis sentiments, necessitats, drets i opinions sens amenaçar ni castigar als altres ni els seus drets**. Enfront d'aquesta conducta s'oposen altres dos models: la conducta agressiva i la conducta passiva, que serien dos models de conducta no assertiva. La conducta agressiva implica la defensa dels drets personals i l'expressió dels sentiments, pensaments i opinions de manera inapropiada i violant els drets de les altres persones. La conducta passiva aniria contra els propis drets perquè no és capaç d'expressar els propis sentiments, pensaments i opinions i es permet, al mateix temps, que els altres els trepitgin.

De manera esquemàtica podríem establir un seguit de **creences i actituds** que caracteritzen la **conducta assertiva**:

- 1.- Tothom té dret a intentar aconseguir allò que consideri millor sempre que no repercuteixi negativament sobre altres persones
- 2.- Tothom té dret a ser respectat
- 3.- Tothom té dret a demanar ajuda –no a exigir-la- i a negar-se a ajudar a les altres persones.
- 4.- Tothom té dret a sentir emocions – por, tristesa, ira, angoixa..- i a expressar-les sense ferir els sentiments dels altres.
- 5.- Tothom té dret a tenir la seva pròpia opinió sobre qualsevol tema o circumstància i a expressar-la sense ofendre intencionadament a les altres persones.
- 6.- Tothom té dret a equivocar-se en les seves actituds, opinions i comportaments i a ser-ne responsable.





DEFINICIÓ DE LES CONDUCTES PASSIVA I AGRESSIVA.



De manera paral·lela a les creences que caracteritzaven la conducta assertiva, podem definir els següents esquemes que caracteritzen les conductes agressiva i passiva. Podeu fer una lectura paral·lela de cada punt.

Creences del comportament agressiu.



1.- Només jo tinc dret a intentar aconseguir els meus objectius i a defensar els meus drets.

2.- Només jo he de ser respectat (aquí, en aquesta circumstància, etc.) perquè jo sóc.... i els altres són... (o no són...) i per tant no mereixen el meu respecte.

3.- Només jo tinc dret a demanar que m'ajudin i els altres no poden negar-s'hi. Només jo puc negar-me a

donar ajuda.

4.- Només jo tinc dret a sentir-me.... i dir-ho a.... Els sentiments dels altres no m'interessen gens. És el seu problema.

5.- Només jo tinc dret a opinar sobre.... Els altres no en tenen perquè....

6.- Només jo puc equivocar-me i no m'importa les conseqüències dels meus actes o opinions.

Creences del comportament passiu

1.- Comportar-se de forma assertiva, defensant els meus interessos i drets

personals, és negatiu. Si actuo així les altres persones poden molestar-se i deixar d'apreciar-me i considerar-me com amic/ga.

2.- Jo no mereixo el respecte de.... perquè ell o ella és..... i en canvi jo sóc.....

3.- Jo no tinc dret a demanar ajuda a.... En canvi no puc negar-li la meva ajuda encara que em costi molt ajudar-lo.

4.- No tinc dret a sentir-me trist, enfadat, espantat, etc. i molt menys expressar-ho a.....

5.- Jo no tinc dret a opinar sobre..... Només el té ell o ella perquè....

6.- No puc equivocar-me ni en opinions ni en comportaments.



ACTIVITAT 1

Identificació de conductes assertiva, agressiva i passiva.



De les següents situacions, identifica quina actitud tenen els personatges A, B i C d'acord amb la qualificació anterior entre agressiu, passiu i assertiu.

1.- Un company de classe i amic et demana els apunts d'una assignatura. Tu els necessites perquè l'endemà tens un examen.

A.- Li dius que no els hi deixis

B.- Els hi deixes però penses que t'hauria anat millor no fer-ho

C.- Li dius que ja s'ho farà i s'hi s'ha cregut que ell va pel món fent caritat.

2.- Fas cua a una botiga i un client que entra després et passa al davant. Tu no tens tard.

A.- Li dius que és un maleducat i que no té vergonya

B.- Com que o tens tard o dius res.

C.- Li dius que tu hi eres abans

3.- En una conversa a un bar, tothom parla malament de M. Jackson, tant de la seva vida com de la seva música. A tu, però, t'agrada molt M. Jackson.

A.- Calles per no buscar "bulla".

B.- Participes a la conversa defensant Jackson

C.- Dius als teus amics que no tenen ni idea de la música i que vagin a escola per aprendre'n.

4.- El teu germà/na et fa malbé, sense voler, un compact-disc que representa un important record sentimental.

A.- Li etzibes una bronca fenomenal

B.- Li expliques que et sap greu i que era un record personal

C.- Et resignes i penses que ja en compraràs un altre.

5.- Un dia de Festa Major vols anar de marxa fins a les 6 del matí. Els teus pares, de manera sorprenent, et diuen que has de tornar a les 2.

A.- Com que són els teus pares, acceptes sense protestar.

B.- Discuteixes i els dius que amb ells no es pot parlar, que no entenen els joves i que són intolerants.

C.- Argumentes els motius per tornar a les 6 i intentes pactar una hora que sigui acceptada per les dues bandes.

6.- Un cap de setmana, la teva parella et proposa d'anar a la platja però tu tens moltes ganes d'anar a la muntanya. La teva parella insisteix molt en anar a la platja.

A.- Expliques perquè vols anar a la muntanya i proposes un pacte d'alternar u cap de setmana a cada lloc.

B.- Com que és la teva parella i te l'estimes molt, vas a la platja i quan hi ets penses que estaries molt bé a la muntanya.

C.- Li retreus a la teva parella que sempre s'ha de fer el que ella vulgui i que no tens en compte els seus desitjos.

7.- Un professor/ra et suspèn una prova per un marge molt petit. El professor/ra té fama de gastar mal geni. Tu creus que la prova no està ben puntuada.

A.- Penses que si vas a reclamar encara pot ser pitjor.

B.- Demanes una entrevista al teu professor i li exposes el teu punt de vista.

C.- Escampes per l'institut que el professor et té mania, que és injust corregint i que no és honest.

9ª Sessió. Tècniques assertives i roles playings corresponents

Punts



Les tècniques assertives són activitats d'entrenament que tenen per finalitat modificar les conductes passiva i agressiva i facilitar la conducta assertiva. Com qualsevol activitat d'entrenament cal ser constant i metòdic en els exercicis. Només la pràctica possibilita que les activitats siguin útils.



Per aprendre i practicar les tècniques assertives, utilitzarem un mètode que s'anomena *role playing*. Consisteix en fer petites representacions de teatre a partir de situacions i personatges donats.



Tècnica per aprendre a dir que no

Consisteix en **repetir de manera tranquil·la, serena i constant els nostres desitjos i emocions**. La constància seria la virtut d'aquesta tècnica. Quan convé dir que no, que no volem un objecte, que no desitgem anar a una festa o que no volem deixar la nostra bici, cal fer-ho amb seguretat, sense donar excuses, sense cridar ni deixar-se portar pel mal geni. És una de les tècniques més difícils però de les més claus per iniciar una conducta del tot assertiva. **Evitarà que es manipulin i que ens sentim angoixats i culpables per haver dit que sí quan teníem molt clar que volíem dir que no.**

Per practicar la tècnica d'aprendre a dir que no, us proposem els següents *roles playing*, en els quals un de vosaltres demana alguna cosa i l'altre s'hi ha de negar seguint els següents consells:

- **No respondre de manera agressiva ni cridant**, sinó amb veu tranquil·la.
- **Mirar a l'interlocutor**. Mantenir una **posició corporal relaxada**.
- Ser **constant i tossut** amb la negativa.
- **Decidir quin és el missatge** que es vol donar i no canviar-lo.
- **No donar explicacions**

ACTIVITAT 1. Role playing per aplicar la tècnica d'aprendre a dir que no

Per practicar la tècnica d'aprendre a dir que no, us proposem els següents *roles playing*, en els quals un de vosaltres demana alguna cosa i l'altre s'hi ha de negar seguint els següents consells:

- No respondre de manera agressiva, ni cridant, sinó amb veu tranquil·la.
- Mirar a l'interlocutor. Mantenir una posició corporal relaxada.
- Ser constant i tossut amb la negativa.
- Decidir quin és el missatge que es vol donar i no canviar-lo.
- No donar explicacions

L'aplicació al peu de la lletra d'aquesta tècnica és una mica artificial, però a la pràctica es combina amb les altres. Ara cal seguir al peu de la lletra les instruccions.



Situació 1: Un venedor truca a casa teva i et vol vendre una col·lecció de discos de la música que a tu t'agrada. Tu li dius que no. El personatge de venedor ha de pensar arguments: que és molt barata, que tothom la té, que l'anuncien per la tele, que si t'agrada aquesta música no tens perquè negar-t'hi, que es pot pagar a terminis, etc. El personatge que fa de comprador ha de seguir els consells anteriors.

Situació 2: Un company de classe et demana els apunts perquè té un examen. Tu t'has de negar. Els arguments de l'alumne que demana els apunts poden ser del següent tipus: Que per això són els amics, que tu ja pots treure bones notes, que si no aprovo a casa em castigaran, que he estat malalt i per això no es tinc, etc.



Situació 3: La teva colla decideix anar de marxa a un local que a tu no t'agrada gens i a més no et ve de gust sortir aquest vespre. Els teus amics t'insisteixen molt i tu has de dir que no. El qui faci el paper d'amic no ha de cedir i ha d'argumentar fort perquè l'altre digui que sí.

DECIR «NO» CONSISTE EN ...

... negarse a hacer algo o rechazar una petición poco razonable o a la que no queremos acceder.

Si digo «NO» adecuadamente...

**NO ME IMPLICARÉ EN SITUACIONES
EN LAS QUE SENTIRÍA MÁS TARDE HABERME IMPLICADO**

**PROBABLEMENTE, NO EXPERIMENTARÉ LA SENSACIÓN DE QUE ABUSAN DE MÍ
O QUE ME MANIPULAN PARA HACER O DECIR ALGO QUE NO QUIERO DECIR**

TOMARÉ MIS PROPIAS DECISIONES

PERMITIRÉ QUE LOS DEMÁS SEPAN CUÁL ES MI POSTURA Y MIS SENTIMIENTOS

**TENDRÉ MENOS PROBABILIDAD DE QUE ME VUELVAN A PEDIR
QUE HAGA O DIGA ALGO QUE NO QUIERO HACER O DECIR**

Si no rechazo peticiones poco razonables o lo hago inadecuadamente...

**PUEDO IMPLICARME EN SITUACIONES
EN LAS QUE SIENTA MÁS TARDE HABERME IMPLICADO**

**PODRÍA EXPERIMENTAR LA SENSACIÓN DE QUE ABUSAN DE MÍ O ME MANIPULAN
PARA HACER ALGO QUE NO QUIERO HACER**

PROBABLEMENTE NO PODRÉ TOMAR MIS PROPIAS DECISIONES

NO PERMITIRÉ QUE LOS DEMÁS SEPAN CUÁL ES MI POSTURA Y MIS SENTIMIENTOS

**TENGO BASTANTE PROBABILIDAD DE QUE ME VUELVAN A PEDIR
QUE HAGA O DIGA ALGO QUE NO QUIERO HACER O DECIR**

**PARA DECIR «NO»
TENGO QUE...**

1. Acercarme a la otra persona.
2. Hablar despacio y en primera persona (yo...): ser breve y claro.
3. Comprender lo que pide la otra persona. Si es necesario:
 - Pedir tiempo para pensar sobre lo que solicita.
 - Pedir más información.
4. Rechazar (decir «no») la petición de la otra persona de manera respetuosa y educada. Utilizar frases como: «no, lo siento pero...», «no, por favor...», «preferiría que no...», «me gustaría que no...».
5. Proporcionar, si es necesario, las razones de negarse a hacer o decir algo.
6. Si la otra persona presiona:
 - Repetir de nuevo la negativa. Utilizar frases como: «no quiero hacerlo, así que te agradecería que no me lo volvieras a pedir».
 - Emplear la técnica del disco rayado*.
7. Adoptar una postura natural y mirar a los ojos de la otra persona, pero sin fijeza.

****Recuerda que la técnica del disco rayado...***

Consiste en que actúas como si fueses un disco rayado, repitiendo una y otra vez tu posición, sin enfadarte, irritarte o gritar, hasta que la otra persona se cansa de pedirte lo mismo un montón de veces.

Por ejemplo, ante una discusión con tu amigo/a que se enfada porque no te apetece ir con él al zoológico, puedes mantenerte firme diciendo: «es que no quiero ir porque no me apetece». Él podrá dar sus argumentos, intentar convencerte o incluso enfadarse, pero tú sigues diciendo: «ya, pero es que no me apetece», «sí, pero es que no me apetece»...

PUC DIR "NO"?



ACTIVITAT: A continuació els teus companys escenificaran una situació, tu has d'observar si es tracta d'una conducta passiva, assertiva o agressiva i posar una creu allà on correspongui a cada escena.

Registro de situaciones

	PASIVO / SUMISO	HABILIDOSO / ASERTIVO	AGRESIVO
SITUACIÓN N.º 1: Vas por la calle y un mendigo...			
ESCENA N.º 1			
ESCENA N.º 2			
ESCENA N.º 3			
SITUACIÓN N.º 2: Un/a compañero/a de clase quiere que le prestes...			
ESCENA N.º 1			
ESCENA N.º 2			
ESCENA N.º 3			
SITUACIÓN N.º 3: Tú y tu amigo estáis en una discoteca...			
ESCENA N.º 1			
ESCENA N.º 2			
ESCENA N.º 3			

COM POTS DEFENSAR ELS TEUS DRETS PERSONALS?

Hoja resumen

DEFENDER LOS DERECHOS PERSONALES SIGNIFICA...

... comunicar a otras personas que nos están tratando injustamente, que no queremos hacer algo que nos piden o que están haciendo algo que nos perjudica.

TENGO DERECHO A...

Ser tratado con respeto y dignidad

Rechazar peticiones sin tener que sentirme culpable o egoísta

Experimentar y expresar mis propios sentimientos

Cambiar de opinión

Pedir lo que quiera

Ser independiente

Pedir información, ayuda...

Admitir ignorancia

Cometer errores y ser responsable de ellos

Sentirme a gusto conmigo mismo

Tener mis propias necesidades

Tener opiniones y expresarlas

Obtener en buenas condiciones aquello por lo que pago

Ser escuchado y tomado en serio

Estar solo cuando así lo escoja

Hacer cualquier cosa mientras respete los derechos de los demás

COM POTS DEFENSAR ELS TEUS DRETS PERSONALS?

Hoja resumen

DEFENDER LOS DERECHOS PERSONALES SIGNIFICA...

... comunicar a otras personas que nos están tratando injustamente, que no queremos hacer algo que nos piden o que están haciendo algo que nos perjudica.

TENGO DERECHO A...

Ser tratado con respeto y dignidad

Rechazar peticiones sin tener que sentirme culpable o egoísta

Experimentar y expresar mis propios sentimientos

Cambiar de opinión

Pedir lo que quiera

Ser independiente

Pedir información, ayuda...

Admitir ignorancia

Cometer errores y ser responsable de ellos

Sentirme a gusto conmigo mismo

Tener mis propias necesidades

Tener opiniones y expresarlas

Obtener en buenas condiciones aquello por lo que pago

Ser escuchado y tomado en serio

Estar solo cuando así lo escoja

Hacer cualquier cosa mientras respete los derechos de los demás

Hoja resumen

Si defiando mis derechos personales adecuadamente...

ME VALORARÉ MÁS, ES DECIR, ME SENTIRÉ MÁS ORGULLOSO Y SEGURO DE MÍ MISMO

**PROBABLEMENTE, HARÉ QUE LOS DEMÁS ME VALOREN MÁS
Y ME TOMEN MÁS EN SERIO**

**HARÉ QUE LOS DEMÁS TENGAN EN CUENTA MIS SENTIMIENTOS,
NECESIDADES, DESEOS Y OPINIONES**

**HARÉ QUE LOS DEMÁS SEPAN QUE NO HAN RESPETADO MIS DERECHOS
O QUE SE HAN APROVECHADO DE MÍ**

Si no defiando mis derechos personales o lo hago inadecuadamente...

PERMITIRÉ QUE LOS DEMÁS SE APROVECHEN O ABUSEN DE MÍ

ME VALORARÉ MUY POCO

ME SENTIRÉ CULPABLE POR NO ACTUAR

PERDERÉ CONFIANZA Y RESPETO POR MÍ MISMO

PROBABLEMENTE LOS DEMÁS ME PIERDAN EL RESPETO

PUEDE QUE NO DISFRUTE DE COSAS QUE, DE HECHO, SON MÍAS

COM POTS DEFENSAR ELS TEUS DRETS PERSONALS?

ACTIVITAT: A continuació els companys escenificaran diferents situacions. Has d'observar si la conducta és passiva, assertiva o passiva, en cada situació i marcar amb una creu segons correspongui.

Registro de situaciones

	PASIVO / SUMISO	HABILIDOSO / ASERTIVO	AGRESIVO
SITUACIÓN N.º 1: Estás en la barra de una cafetería...			
ESCENA N.º 1			
ESCENA N.º 2			
ESCENA N.º 3			
SITUACIÓN N.º 2: Estás en una hamburguesería...			
ESCENA N.º 1			
ESCENA N.º 2			
ESCENA N.º 3			
SITUACIÓN N.º 3: Vas a una tienda a comprar un CD...			
ESCENA N.º 1			
ESCENA N.º 2			
ESCENA N.º 3			

