

## AGENDA

- Actividad inicial
- ¿Pasivo? ¿Agresivo? ¿Asertivo?
- Acción-Reacción
- Desarrollar un comportamiento asertivo
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

### Objetivos

Los estudiantes definirán comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.

Los estudiantes practicarán el uso del comportamiento asertivo y aprenderán a reconocer el comportamiento pasivo y agresivo.

Los estudiantes practicarán técnicas para mejorar su asertividad.

### Materiales necesarios

- Tres diccionarios (Parte I)
- Copias de la hoja de actividades "Comportamientos pasivo, agresivo y asertivo: los escenarios" cortada en secciones (encierre en un círculo un tipo de comportamiento en cada sección, cada grupo debe tener un escenario). (Parte II)
- Una copia de la hoja de actividades "Desarrollo de habilidades de asertividad: características personales" para cada estudiante (Parte III)

- Una copia de la hoja de actividades "Desarrollo de habilidades de asertividad: plan de acción" para cada estudiante (Parte III)

**Actividad inicial (3 minutos)**

Díales que saquen una hoja y un bolígrafo. Diga que respondan sí o no a las siguientes preguntas:

- ¿Todos tienen derecho a ganarse el respeto y a conservar la dignidad en todas las situaciones?
- ¿Las personas deberían poder decir sí o no si así lo sienten?
- ¿Deberían todos poder expresar opiniones?
- ¿Las personas deberían poder pedir lo que quieren?

Explique que la respuesta a todas estas preguntas es sí: ellos tienen estos derechos y también los demás. Díales que esta lección los ayudará a aprender cómo ejercer estos derechos de manera respetuosa con los demás.

**Parte I ¿Pasivo? ¿Agresivo? ¿Asertivo? (10 minutos)**

*Propósito:* los estudiantes definen comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.

**1. Los estudiantes analizan el comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.**

Antes de que comience la sesión, haga tres columnas en la pizarra. Ponga los siguientes títulos a cada una: "Pasivo," "Agresivo," o "Asertivo".

Divida la clase en tres grupos. Dirija la atención hacia los títulos de las columnas y pregunte: "¿Alguna vez escucharon las palabras que están en la pizarra?". Asigne una palabra a cada grupo. Explique que cada grupo es responsable de la lluvia de ideas y de escribir una definición de la palabra asignada.

**2. Los grupos definen el comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.**

Después de que hayan escrito sus definiciones, distribuya diccionarios a cada grupo. Haga que cada grupo encuentre la definición del diccionario de su palabra asignada y escríbala debajo de su propia definición.

Pida a cada grupo que presente sus definiciones a la clase. Pídales que comenten las diferencias entre las definiciones del grupo y las definiciones del diccionario. Revise lo siguiente con la clase:

- Las personas pasivas parecen no tener confianza y pueden parecer ineficaces.
- Las personas agresivas a menudo parecen ser ofensivas y tienen una gran necesidad de dominar. A menudo, las personas agresivas parecen ser molestas, prepotentes o descaradas.
- Las personas asertivas parecen ser positivas, seguras y justas cuando tratan con otras personas.

Pídales que describan cómo podría actuar una persona agresiva y una pasiva. Diga que un comportamiento agresivo puede incluir usar un tono de voz hostil, invadir el espacio personal de otras personas y tener contacto físico inapropiado. El comportamiento pasivo puede incluir el uso de un tono de voz bajo, evitar el contacto visual y tener una postura encorvada.

Pida a los estudiantes que consideren cómo reaccionan cuando alguien utiliza estos comportamientos a su alrededor o hacia ellos. Los estudiantes deben responder que tanto las conductas pasivas como las agresivas a menudo conducen a reacciones negativas.

### **3. Los estudiantes crean una definición grupal de comportamiento asertivo.**

Después de que cada grupo haya presentado su trabajo, desarrolle una definición grupal de comportamiento asertivo.

Indique que el comportamiento asertivo fomenta la igualdad y las relaciones saludables entre las personas. Las personas asertivas defienden sus derechos, se expresan de manera cortés y honesta, y respetan los derechos de los demás.

---

## **Parte II Acción-Reacción (25 minutos)**

*Propósito:* los estudiantes practican el uso de la conducta asertiva y aprenden a reconocer el comportamiento pasivo y agresivo.

### **1. Los estudiantes interpretan el comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.**

Prepare la hoja de actividades "Comportamientos pasivo, agresivo y asertivo: Los escenarios", que debe dividirse en secciones y completarse para que haya un escenario y un comportamiento para cada grupo. Asegúrese de variar los comportamientos para que cada tipo se presente aproximadamente la misma cantidad de veces.

Divida la clase en grupos de tres o cuatro. Diga lo siguiente:

- Cada grupo recibirá una situación con un escenario.
- Cada grupo representará comportamientos pasivos, agresivos o asertivos. Un estudiante hará de narrador, y los otros dos o tres estudiantes representarán la situación.
- A medida que se presenten los escenarios, los otros grupos identificarán qué tipo de comportamiento se demostró.

Distribuya los escenarios y permita a los estudiantes cinco minutos para prepararse. Luego, llame a grupos para presentar sus escenarios.

### **2. Los estudiantes analizan los juegos de roles.**

Después de cada representación, pregunte: "¿Pueden identificar el tipo de comportamiento que acababan de demostrar? ¿Qué los lleva a esa conclusión?".

Analicen la comunicación verbal y no verbal de los intérpretes, el uso de enunciados que se centran en lo que piensan y sienten, y si hacen preguntas con calma y actúan con educación.

### **3. Los estudiantes evalúan la efectividad de cada tipo de comportamiento.**

Cuando se hayan representado todos los escenarios, pregunte: "En los escenarios, ¿qué tipo de comportamiento creen que fue más efectivo? ¿Cuándo las personas parecen ser más capaces de lograr sus metas?".

Guíe a los estudiantes para que reconozcan que la conducta asertiva suele ser la más efectiva, pero permita observar que a veces puede haber situaciones en las que se necesita o es aceptable una conducta agresiva o pasiva (por ejemplo, un padre puede necesitar ser agresivo cuando un niño corre peligro). El comportamiento pasivo puede ser apropiado cuando una persona en una situación de conflicto está fuera de control.

## **Parte III Desarrollar un comportamiento asertivo (15 minutos)**

*Propósito:* los estudiantes practican técnicas para mejorar su asertividad.

### **1. Los estudiantes crean una declaración de misión para la clase en torno a la asertividad.**

Explique que una declaración de misión describe una filosofía y un curso de acción para alcanzar una meta. La clase ahora creará una declaración de misión que los guiará hacia la meta del comportamiento asertivo.

Obtenga de la clase una filosofía sobre el comportamiento asertivo. Si es necesario, ofrezca este mensaje: "Creemos que el comportamiento asertivo es fundamental para alcanzar el éxito".

Puede sugerir que los estudiantes agreguen declaraciones como las siguientes: "Como personas asertivas, tenemos confianza. Expresamos nuestras necesidades y opiniones fácilmente. Somos sensibles a los sentimientos y las necesidades de los demás. Tenemos derecho a ser escuchados y tomados en serio, y reconocemos ese derecho para los demás".

### **2. Los estudiantes enumeran sus fortalezas y debilidades.**

Dígales que necesitarán practicar un comportamiento asertivo. Distribuya la hoja de actividades "Desarrollo de habilidades de asertividad: Características personales".

Pídales que recuerden el debate anterior sobre las características que muestran las personas pasivas, agresivas y asertivas. Luego, pídales que consideren sus propios patrones de comportamiento. Haga que los estudiantes enumeren en la hoja de actividades las fortalezas y debilidades que poseen que se relacionan con el comportamiento asertivo. Recuerde a los estudiantes que piensen en su comportamiento a la luz del debate de la clase y los juegos de roles.

### **3. Los estudiantes identifican una debilidad para mejorar.**

Pídales que elijan una de las debilidades que escribieron en la hoja de actividades que les gustaría mejorar (por ejemplo, falta de iniciativa, timidez).

Explique que ser asertivo requiere confianza en uno mismo. Recuérdeles que la confianza se basa principalmente en sus esfuerzos por concentrarse en sus fortalezas. Explique que cuanto más desarrollen su confianza al continuar identificando y mejorando sus debilidades, más fácil será ser asertivos.

### **4. Los estudiantes desarrollan un plan de acción para mejorar su asertividad.**

Distribuya una copia de la hoja de actividades "Desarrollo de habilidades de asertividad: Plan de acción" a cada estudiante.

Haga que los estudiantes completen el plan de acción. Repase los pasos de un plan de acción que se enseñaron en la lección 1:

- Determinen sus metas a largo plazo.
- Establezcan metas intermedias.
- Establezcan plazos para completar cada meta.
- Completen cada paso a tiempo.
- Continúen hasta alcanzar su meta.

Diga a los estudiantes que evaluarán y registrarán su progreso a diario, por lo que deben escribir el plan de acción en un formato que sea fácil de leer y considerar.

Conceda tiempo a los estudiantes en clase durante una semana o dos para desarrollar el hábito de evaluar sus planes de acción y progreso. Explique que a medida que desarrollan confianza en sí mismos, deben continuar practicando un comportamiento asertivo. Diga que sean más abiertos, expresen sus ideas y demuestren aceptación de los demás. Aliente a los estudiantes a actuar de manera confiada. Recuerde que ser asertivo se vuelve más fácil cuanto más practiquen tal comportamiento. Explique que las personas los respetarán más cuando actúen con firmeza.

---

## Conclusión (2 minutos)

Pídales que nombren las características del comportamiento asertivo. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Las personas asertivas son positivas, seguras y justas al tratar con los demás.
- Sean asertivos usando enunciados que muestren que son responsables, manteniendo la calma y haciendo preguntas, y respetando a los demás.
- El comportamiento asertivo suele ser la forma más efectiva de alcanzar las metas.
- Practiquen comportamiento asertivo, y se volverán más seguros de sí mismos y respetados.

## Evaluación del estudiante

---

1. Crea tres escenarios: uno que ilustre el comportamiento pasivo, otro que ilustre el comportamiento agresivo y otro que ilustre el comportamiento asertivo.
2. Enumera las ventajas y desventajas del comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.
3. Haz una lista de tres cosas que puedes hacer para ser más asertivo.

## EXTENSIONES DE LECCIÓN

### Usar citas

---

"Los modales son una conciencia sensible de los sentimientos de los demás". -Emily Post

Pida a los estudiantes que hagan una lluvia de ideas sobre las reglas de etiqueta y que comparen sus reglas con un verdadero libro de etiqueta. Debatan sobre las reglas que todavía parecen importantes y otras que parecen desactualizadas. Analicen cómo los modales y el respeto son importantes para el comportamiento asertivo.

### Abordar múltiples estilos de aprendizaje

---

Haga que los estudiantes escriban, usando palabras cuidadosamente seleccionadas, un discurso de 10 segundos sobre un tema que les concierne. Los estudiantes deben tratar de afirmar sus puntos de forma clara y segura dentro de este límite de tiempo.

Haga que los estudiantes compartan sus discursos. Invite a otros estudiantes a juzgar los discursos.

### Escribir en el diario

---

Pida a los estudiantes que imaginen las quejas que escucharían si los objetos inanimados pudieran hablar. Por ejemplo, pida que se imaginen un lápiz quejándose, "¡Oh, deja de morder mi borrador!".

Haga que los estudiantes escriban sus propias conversaciones imaginarias entre dos objetos inanimados asertivos.

### Usar tecnología

---

Pida a los estudiantes que visiten [www.youtube.com](http://www.youtube.com) y vean un debate presidencial. Diga que tomen nota de la manera en que los candidatos hacen sus comentarios.

Como clase, analicen cómo cada candidato demuestra un comportamiento asertivo durante el debate.

## Tarea

---

Haga que los estudiantes elijan una noticia, evento o idea que pueda tener puntos de vista opuestos. Pida a los estudiantes que escriban un ensayo corto a favor del tema y luego escriban otro breve ensayo en su contra. Pida que se aseguren de respaldar asertivamente ambos puntos de vista con hechos, citas y contenido.

## Recursos adicionales

---

Pida a los estudiantes que lean las selecciones de *An Autobiography: La historia de mis experimentos con la verdad* de Mahatma Gandhi.

Pida a los estudiantes que investiguen la vida de Gandhi. Pida que informen sus hallazgos a la clase e identifiquen cómo Gandhi exhibió un comportamiento asertivo.

# COMPORTAMIENTOS PASIVO, AGRESIVO Y ASERTIVO: LOS ESCENARIOS

**Instrucciones para el maestro:** haga copias de esta hoja de actividades según sea necesario. Encierre en un círculo los comportamientos indicados debajo de cada escenario; cambie los comportamientos que encerró en un círculo para que todos estén representados en igual medida. Corte cada escenario y su lista de comportamientos. Distribuya uno a cada grupo.

Pediste prestada la camisa favorita de tu primo y accidentalmente derramaste algo sobre ella. Le pediste disculpas y tu primo te perdonó. Ahora, quieres pedir prestado los zapatos nuevos de tu primo, que se verán grandiosos con lo que usarás esta noche. ¿Qué harás?

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

**AGRESIVO PASIVO ASERTIVO**

Descubres que alguien que pensabas que era tu amigo ha divulgado rumores sobre ti. Ves a tu amigo caminando por la calle hacia ti. ¿Qué haces?

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

**AGRESIVO PASIVO ASERTIVO**

Tu mejor amiga debe aprobar matemáticas. Estás en la misma clase. Mañana hay una prueba muy importante y tu amiga no ha estudiado. Quiere copiar de tu prueba. ¿Qué haces?

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

**AGRESIVO PASIVO ASERTIVO**

Trabajas en una veterinaria después de la escuela y los sábados. Tu jefe se ha dado cuenta de que falta dinero de la caja registradora. Te acusó a ti. Dile que no eres la persona que ha estado sacando el dinero.

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

**AGRESIVO PASIVO ASERTIVO**

# COMPORTAMIENTOS PASIVO, AGRESIVO Y ASERTIVO: LOS ESCENARIOS

(CONTINUACIÓN)

Tus padres establecieron un horario límite para ti los fines de semana. Como estudiante de secundaria, crees que la hora que fijaron no es razonable. Pídeles que cambien ese horario límite.

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

**AGRESIVO PASIVO ASERTIVO**

Un estudiante con una reputación de ser irracional y violento ha tomado tu mochila. Pídele que te la devuelva.

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

**AGRESIVO PASIVO ASERTIVO**

El perro de tu vecina casi todos los días va a tu jardín o frente a tu puerta, hace un desastre y ladra. Pídele a tu vecina que controle a su perro.

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

**AGRESIVO PASIVO ASERTIVO**

Le prestaste dinero a un amigo cercano. Han pasado más de tres semanas y todavía no te ha pagado. Necesitas el dinero para salir este fin de semana. Pídele el dinero.

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

**AGRESIVO PASIVO ASERTIVO**

# DESARROLLAR HABILIDADES DE ASERTIVIDAD

## CARACTERÍSTICAS PERSONALES

FORTALEZAS	DEBILIDADES

