



Dimensión:



“¿Qué tan asertivo soy?”

Para reflexionar...

¿Has hecho algo que no querías porque no supiste decirle “no” a alguna persona?
¿Te has encontrado en alguna situación en la que querías decir “sí” o hacer algo que querías y no lo hiciste?, ¿cómo te sentiste?

Para trabajar con:
Uno mismo

Nuestro objetivo:

Identificar si somos capaces de hablar clara y honestamente, pedir lo que deseamos, y tener capacidad de decir sí o no.

Tiempo de planeación:
10 min.

Condiciones y materiales deseables:

Imprimir o transcribir en una hoja el ANEXO. ¿Qué tan asertivo soy?

Duración estimada:
15 min.

Paso a paso:

1. Contestar el cuestionario del Anexo de la actividad.
2. Una vez que contestes el cuestionario lee tu respuesta y pregúntate:
 - ¿De qué me doy cuenta después de analizar mis respuestas?
 - ¿Soy claro en la forma en que me comunico?
 - ¿Cómo puedo expresar mis emociones y pensamientos sin agredir a los demás?

Habilidades generales en entrenamiento



Relación con los demás

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

La asertividad nos permite comunicarnos claramente y enviar a la persona correcta el mensaje que queremos expresar. Sé claro y directo en tu forma de comunicarte y te sorprenderás del efecto que esto tiene en las personas que te rodean.



Habilidades específicas en entrenamiento



Asertividad

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



ANEXO. Qué tan asertivo soy

Situación	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre
Puedo expresar mis sentimientos honestamente			
Hago un elogio a un amigo/a cuando creo que lo merece			
Puedo decir “no” sin sentirme culpable			
Reconozco cuando cometo un error			
Trato de encontrar la causa de mi enfado			
Digo a una persona, que conozco muy bien, que me molesta alguna cosa de lo que dice o hace			
Espero tener todos los hechos antes de tomar decisiones			
Puedo decir “sí” cuando quiero hacer algo que quiero			
Inicio una conversación con alguien desconocido/a			
Me responsabilizo de mis propios sentimientos sin culpar a otros			
Pregunto a alguien si le he ofendido			
Resisto ante la insistencia de alguien para hacer algo que no quiero o me hace daño			
Me opongo a una exigencia injusta de alguien con autoridad sobre mí			
Si no estoy de acuerdo con alguien, no lo maltrato ni física ni verbalmente			
Pido explicaciones a alguien que me ha criticado			
Ofrezco soluciones a los problemas en lugar de quejarme			

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.