

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA	
	PLAN DE APOYO	
	SEDE LA ESPERANZA	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE		

NODO: SOCIAL **Asignatura: CÁTEDRA DE LA PAZ**
Grado: TERCERO

TALLER # 2

Lee atentamente y luego realiza las actividades propuestas.

SER ASERTIVO. Claudia y su asertividad

¿Qué es ser asertivo? Ser asertivo es tener la capacidad social de expresar una opinión o sentimiento de una manera respetuoso, honesto pero también directo.

Ser asertivo hará que seamos capaces de decir lo que piensas con respeto. Todos tenemos derecho a decir «no» cuando algo no nos gusta o nos parece mal. El respeto a los demás pasa por respetarnos primero a nosotros mismos



¿Cómo ser asertivo? Claudia y su asertividad

Cuando Claudia entró en casa, su rostro mostraba agotamiento y tristeza. Normalmente siempre volvía muy contenta del colegio, así que su abuela comprendió en seguida que algo había ocurrido en el colegio.

– Claudia ¿quieres que salgamos a merendar? Han abierto una pastelería nueva y los pasteles tienen un aspecto delicioso – preguntó la abuelita.

– Gracias abuela, pero no tengo mucho apetito.

– Bueno cariño, pues si quieres me cuentas primero lo que te pasa y cuando te encuentres mejor y más alegre nos vamos juntas. ¿Qué te parece? ¿quieres contarme por qué estás tan triste?

Claudia estaba sorprendida, ¿cómo se habría enterado su abuela de lo sucedido en el cole? Comenzó a ponerse muy nerviosa y su frente empezó a arrugarse como la de uno de esos perros que tienen tanta piel.

– Pero abuela, ¿cómo te has enterado?

– He visto tu cara y me he imaginado que algo te había pasado, porque esta mañana estabas muy contenta y ahora has vuelto totalmente abatida.

En ese momento Claudia se relajó, nadie había dicho nada, era todo un alivio.

– Pues veras abuelita, es que hoy me he peleado con mi mejor amiga, Paula, porque ella siempre me está diciendo lo que debemos hacer y a lo que debemos jugar. Pero hoy he sido muy egoísta, porque no me apetecía jugar al “pilla, pilla” y le he dicho que si no le importaba nos quedábamos sentadas. Es que me dolía un poco la tripa y cuando a Paula le sucede algo, yo siempre me quedo a su lado. Sin embargo, ella se ha ido a jugar con otras niñas y me ha dicho que soy una egoísta por no querer jugar.

La abuela se quedó unos segundos en silencio, respiró hondo y se acercó a la librería. Con el dedo seleccionó un minúsculo cuento, lo sacó y lo abrió.
Te voy a contar una historia.

Este libro se llama *La Asertividad de Ruth*”

Había una vez una pequeña llamada Ruth. Todo el mundo decía de ella que era la niña más buena de la aldea. Ruth siempre estaba dispuesta a ayudar a los demás, aunque tuviese que dejar lo que estuviera haciendo. Era incapaz de decir que no a un amigo y siempre hacía todo lo que la pedían.

Un día, llegó una niña nueva al colegio, se llamaba Marta. Era una niña bastante revoltosa, pero Ruth se presentó y le ofreció su ayuda para todo lo que necesitase.

Marta entendió que Ruth era muy buena y decidió aprovecharse de ella. Cada vez que su mamá le mandaba a hacer un recado, ella llamaba a Ruth y le encargaba que lo hiciera por ella.

Siempre le pedía que terminase sus deberes y no paraba de molestarla con pedidos agotadores.

Ruth siempre estaba dispuesta a ayudar, pero una mañana amaneció enferma y tuvo que decir a Marta que no podría ayudarla con todo lo que la pedía. También tuvo que pedir al resto de personas de la aldea que la dejaran descansar, pues con tanto ayudar a los demás había descuidado su salud y había enfermado.

Pasados unos días, Ruth mejoró y volvió a la escuela, pero para su sorpresa ninguna amiga la quería dirigir la palabra.

En seguida se dio cuenta de que Marta estaba todo el rato cuchicheando a sus espaldas. De pronto, una de sus mejores amigas se acercó y le dijo: “Ruth, eres muy egoísta, estos días hemos tenido que jugar solas y nadie nos ha ayudado a hacer las cosas”

Ruth no entendía como habiendo sido siempre tan buena con todo el mundo, ahora nadie agradecía su esfuerzo.

En ese momento un niño, que siempre jugaba solo, se acercó a ella y le dijo: yo seré tu amigo. Pero no quiero que hagas siempre lo que yo te diga, al igual que yo no lo haré. Los amigos deben ser sinceros y tenemos que ser capaces de decir “no” cuando algo no nos parezca bien.

Ruth sonrió; ella no estaba acostumbrada a que nadie tuviese en cuenta su opinión. Durante toda su vida se había dedicado a complacer a los demás y nunca nadie había tenido en cuenta si le apetecía o no hacerlo.

Y desde entonces Ruth aprendió el valor del respeto hacia uno mismo y hacia los demás y la importancia de la amistad sin condiciones.

La abuelita dio por terminado el cuento, se quitó sus gafas y se dirigió a Claudia diciendo:

– La moraleja de este cuento, querida nieta, es que hay que saber decir que “no”, con respeto hacia los demás, pero también sabiendo respetar tus propios deseos. No por complacer a todo el mundo vas a conseguir que todos sean tus amigos.

Si alguien no es capaz de tener en cuenta tu opinión, tal vez no te interese tenerlo como amigo o amiga.

En la vida hay que saber decir que no cuando algo no te apetece o no te parece correcto. El respeto y las buenas formas no deben estar reñidos con saber hacer entender cuáles son tus preferencias. Si en algún momento no puedes ayudar a alguien porque estás muy ocupado, debes ser capaz de decir “no”; a veces hay que dar importancia a tus propias obligaciones.

Así que “NO” Claudia, no te has comportado como una egoísta con tu amiga Paula. Lo único que ha ocurrido es que has encontrado tu asertividad. -

– ¿Cómo? – preguntó Claudia con el gesto torcido.

– Pues eso, que has encontrado tú asertividad. Has aprendido a decir que “NO” cuando ha sido necesario y sin faltar al respeto a nadie. Y lo más importante es que al ser asertivo has aprendido a respetar tus propias opiniones, porque ¿sabes qué? Todos tenemos derecho a dar nuestra

opinión, y a ser tenidos en cuenta.

Y ahora, ¿te apetece merendar o te prefieres descansar en casa? Ya sabes tienes derecho a decidir, pues por fin has encontrado tu asertividad. -

- Pues veras abuela, con tanto asertividad se me ha abierto el apetito, así que acepto tu invitación.
-

Y tú ¿sabes dónde está tu asertividad? Disfruta con tus amigos y haz que tu opinión se haga respetar.

PREGUNTAS SOBRE EL CUENTO LA ASERTIVIDAD DE CLAUDIA.

1. ¿Por qué se había peleado Claudia con su amiga?
2. ¿Crees que actuó bien Paula? ¿Has actuado alguna vez como Paula?
3. La abuela le cuenta la historia de Ruth ¿Crees que Ruth y Claudia se parecen?
4. Cuando Ruth enferma ¿qué sucede con sus amigas?
5. El nuevo amigo de Ruth le propone ser sinceros el uno con el otro ¿te parece correcta esta actitud?
6. ¿Sabes decir a tus amigos/as lo que piensas con respeto?
7. Representa por medio de un dibujo la historia y escribe que enseñanza te dejó para tú vida.
8. Escribe un propósito que tú vas a hacer para ser más asertivo.
9. Escribe 5 actitudes positivas que tienes frente a tu grupo.
10. Escribe 5 actitudes negativas que tienes frente a tu grupo que no ayudan a unas buenas relaciones con tus compañeros; además escribe que puedes hacer para mejorar.