**EJERCICIO: Leer con atención el siguiente instructivo y llenar los recuadros según sea el caso, después realiza el ensayo (un ensayo es texto en el que se trabaja con una opinión personal) que se te pide.**

**“NIVELES DE ASERTIVIDAD”**

1. Se busca medir el nivel de comportamiento asertivo de los estudiantes pues la educación recibida nos lleva a comportamientos con frecuencia con actitudes pasivas o agresivas que no facilitan la realización de nuestros objetivos.

La conducta asertiva es la que se ha mostrado más eficaz para defender los propios derechos sin agredir a las demás personas, al tiempo que mantiene alta la propia autoestima.

Ejercer una conducta asertiva es indispensable para tener un comportamiento CONGRUENTE y mantener una comunicación acertada en el momento y lugar adecuado.

Para ello es importante saber en qué medida practicamos las conductas asertivas ya que estas redundarán en el buen desarrollo académico.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ASERTIVIDAD | | | | | |
| Marca con una X la opción con la que mejor te identificas | | | | | |
| **1= con frecuencia, 2= de vez en cuando , 3= casi nunca y 4= nunca** | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | En una reunión difícil, con un ambiente caldeado, soy capaz de hablar con confianza. |  |  |  |  |
| 2 | Si no estoy seguro de una cosa, puedo pedir ayuda fácilmente. |  |  |  |  |
| 3 | Si alguna persona es injusta o agresiva, puedo controlar la situación con confianza. |  |  |  |  |
| 4 | Si alguna persona se muestra irónica conmigo o con otras, puedo responder sin agresividad. |  |  |  |  |
| 5 | Si creo que se está abusando de mí, soy capaz de denunciarlo sin alterarme. |  |  |  |  |
| 6 | Si alguna persona me pide permiso para hacer algo que no me gusta, por ejemplo, fumar, puedo decirle que no sin sentirme culpable. |  |  |  |  |
| 7 | Si alguna persona pide mi opinión sobre alguna cosa me siento bien dándosela, aunque no concuerde con la de los demás. |  |  |  |  |
| 8 | Puedo conectar fácil y efectivamente con personas que considero importantes. |  |  |  |  |
| 9 | Cuando encuentro defectos en una tienda o restaurante, soy capaz de exponerlos sin atacar a las otras personas y sin sentirme mal. |  |  |  |  |

El mayor número en la puntuación (casillas 3 y 4) muestra un menor nivel de asertividad. Las personas que han puntuado mayoritariamente en las casillas 3 ó 4 deben plantearse seriamente cambiar su conducta si no quieren ver lesionados sus derechos.

1. Ahora realiza un ensayo sobre situaciones en las que te has mostrado asertivo o en situaciones en las que te hubiera gustado serlo.