

L'assertivitat



Objectius:

Reflexionar sobre l'estil de fer les coses (comunicant , atropellant o amagant) i poder arribar a saber que l'assertivitat igual que la resta de les habilitats socials es pot aprendre .

Material

Qüestionari

Temps

Una sessió d'una hora

Metodologia

1. Es contestarà individualment el test.
2. S'analitzaran els resultats

Test : estil de conducta

1. En les teves converses amb els amics ...
 - a. Els explico molt poques coses.
 - b. Sóc un supercomunicador, exprés directament el que sento.
 - c. Imposo gairebé sempre els meus punts de vista.

2. Si algú em critica , jo ...
 - a. Penso que sempre tenen raó. Jo sóc el que falla
 - b. Estudio bé la crítica, la acceptaré o la rebutjaré, segons.
 - c. Qui em critica a mi ? Qui s'atreveix !

3. En les relacions amb els altres solen existir problemes. Jo el que faig és ...
 - a. Bé, no faig molt, els altres ho solucionaran i, si no, m'aguantó.
 - b. Sí que sòl acceptar idees .
 - c. Amb una amenaça el resolc ràpidament .

4. Jo penso de mi mateix / a que ...
 - a. Fallo en moltes coses , sóc un desastre.
 - b. Les meves habilitats per relacionar-me amb els altres són de notable alt . Em veig bé.
 - c. Em poso un 10. Sóc fenomenal, no fallo en res. Em veig a mi mateix/a superior.

- 5 . Com funciona el teu " coco " ?
 - a. Tinc molts pensaments que em baixen la moral.
 - b. Em defenso bé.
 - c. Jo no penso.

- 6 . Al meu equip o el meu grup , jo ...
 - a. Participo més aviat poc.
 - b. Crec que sóc un bon element.
 - c. Jo sóc l'equip , sense mi no funcionaria.

7. I amb les persones de l'altre sexe ? Què tal et va ?
 - a. Em fa molt tall. Sóc bastant reservat/a per dirigir-me a un noi/a.
 - b. No ho faig MASSA bé.
 - c. Això a mi no m'afecta. No tinc cap problema. Aconsegueixo el que vull.

8. Quan parles amb els altres . Fas ús de gestos apropiats ?
 - a. De vegades sòl mirar als ulls de qui em parla.
 - b. Sí.
 - c. De tots els gestos, els adequats i altres que jo em sé.

9. Un company/a va molt "guai " a l'última, t'encanta el seu " vestit " , llavors tu ...
 - a. Em callo, no dic res
 - b. Li dic alguna coseta agradable
 - c. Li dic que va horrible (encara que no sigui veritat)

10. Quan algú viola els meus drets , jo ...
- M'aguanto
 - Li expresso les meves queixes directament però amb educació
 - Pobre de qui s'atreveixi...

Anàlisis dels test i interpretació

- Si les respostes són principalment de la classe: a) la teva conducta és passiva. has espavilar, tu tens els teus drets, tu ets molt vàlid, tu ets molt important. Fica-t'ho al cap i practica habilitats socials !
- Si les respostes són del tipus b) funcionen assertivament , és a dir, expresses directament el que sents, necessites, opines ... No obstant això, pots perfeccionar les teves habilitats.
- Si les teves respostes són majoritàriament del tipus c) el teu estil és agressiu. Aquest no és el camí per ser hàbil socialment. No es tracta d'avasallar, imposar, aixafar, sortir-te sempre amb la teva. Reflexiona i pensa que els drets dels altres també existeixen. És el moment d'aprendre habilitats socials.