

12. Anexos

Anexo 1. (Ficha “Conejo, león y persona”)

FICHA CONEJO, LEÓN Y PERSONA. Señala con una cruz el estilo que más se ajusta a la frase (pueden ser más de un estilo).

	CONEJO (PASIVO)	LEON (AGRESIVO)	PERSONA (ASERTIVO)
No le importan las opiniones de los demás			
No sabe decir que no			
Escucha a los demás			
Dice sus opiniones			
Se deja influenciar			
No le importa hacer daño			
Insulta, amenaza			
No tiene miedo a decir lo que piensa			
Le asusta lo que piensan los demás			
Sabe decir que no			
Tiene en cuenta opiniones y sentimientos			
Es seguro y firme			
No hace lo que quiere			
Se mete con los demás			
Manipula a los demás			
Es inseguro			
No deciden en grupo			
Imponen opiniones			
Escucha y acepta opiniones de los demás			
Los demás le tienen miedo			
Los demás le respetan y escuchan			
Los demás no le tienen en cuenta			

Anexo 2. (Técnicas Asertivas)

-Técnicas Asertivas para el día a día -

Inevitablemente, nos encontramos con situaciones que dificultan nuestros objetivos o deseos. A continuación, se describen algunas técnicas que son efectivas para lograr lo que queremos.

Técnica del disco roto. Repite tu punto de vista con tranquilidad como por ejemplo: “*Sí, pero..., Si lo sé, pero yo pienso que..., Estoy de acuerdo, pero yo considero que lo mejor es...*”.

Ahora, di en que situación podrías utilizar esta técnica:

Técnica del acuerdo asertivo. Consiste en responder a la crítica admitiendo que se ha cometido un error, pero separándolo del hecho de ser buena o mala persona. Por ejemplo: “*Sí he llegado tarde, por lo general soy más responsable y acudo puntual*”.

Ahora, di en que situación podrías utilizar esta técnica:

Técnica de la pregunta asertiva. Consiste en incitar a la crítica de forma que se obtenga información útil que usar en la argumentación. Por ejemplo: “*¿Qué es lo que te molestó de mí?, ¿Qué hay en mi forma de hablar que no te gusta?*”.

Ahora, di en que situación podrías utilizar esta técnica:

Técnica para procesar el cambio. Consiste en desplazar el foco de la discusión y analizar lo que ocurre entre las personas que mantienen el conflicto, dejando aparte el tema a tratar. Por ejemplo: “*Nos estamos saliendo de lo realmente importante, que es...; nos estamos desviando el tema y estamos hablando de cosas pasadas, me parece que estás enfadado pero debemos arreglarlo...*”.

Ahora, di en que situación podrías utilizar esta técnica:

Técnica de la claudicación simulada. Consiste en ceder terreno sin cederlo realmente, es decir, te tienes que mostrar de acuerdo con el argumento de la otra persona pero sin cambiar tu postura respecto al tema. Por ejemplo: “*Si tienes razón, debería haber hecho esto de otra forma, quizá no tendría que haber sido tan duro*”.

Ahora, di en que situación podrías utilizar esta técnica:

Técnica de ignorar. Consiste en ignorar la razón por la que la otra persona está enfadada y aplazar la discusión a cuando la persona se haya calmado. Por ejemplo: “*Veo que ahora estás muy enfadado, así que ya lo hablaremos más tarde cuando te hayas calmado*”.

Ahora, di en que situación podrías utilizar esta técnica:

Técnica del quebrantamiento del proceso. Consiste en responder a la crítica con una sola palabra o frase. Por ejemplo: *Sí, no, quizá*.

Ahora, di en que situación podrías utilizar esta técnica:

Técnica de la ironía asertiva. Consiste en responder de forma positiva a la crítica hostil. Por ejemplo: *Que una persona te diga que eres un cabezón y responder con un “Gracias”*.

Ahora, di en que situación podrías utilizar esta técnica:

Técnica del aplazamiento asertivo. Consiste en aplazar la respuesta a la afirmación que intenta desafiarle hasta que te sientas tranquilo y capaz de responder a ella de forma apropiada. Por ejemplo: “*Sí, me parece muy interesante pero no voy a dar mi opinión ahora, daré mi opinión más adelante, no quiero hablar en estos momentos*”.

Ahora, di en que situación podrías utilizar esta técnica:

Anexo 3. (Documento “Si fuese... ”)

Imagina que existe un país lejano en el que la gente puede transformarse a su gusto en los seres vivos y objetos que deseé. Completa las frases escribiendo lo primero que se te ocurra.

Si fuese una flor querría ser _____

Porque_____

Si fuese un animal querría ser _____

Porque_____

Si fuese un mueble querría ser _____

Porque_____

Si fuese un edificio querría ser _____

Porque_____

Si fuese un automóvil querría ser _____

Porque_____

Si fuese un país querría ser _____

Porque_____

Si fuese un juego querría ser _____

Porque_____

Si fuese una comida querría ser _____

Porque_____

Si fuese una prenda de vestir querría ser _____

Porque_____

Si fuese una parte del cuerpo querría ser _____

Porque_____

Si fuese un sentimiento querría ser _____

Porque_____

Lee el documento que acabas de escribir de nuevo, las veces que sea necesario. Ahora, contesta a las siguientes preguntas.

Si sólo pudieses transformarte en tres de estas cosas, ¿Cuáles serían?

1_____

2_____

3_____

¿Por qué con estas tres opciones te sentirías mejor? ¿Qué ventajas sacarías de esas nuevas transformaciones?

1_____

2_____

3_____

Anexo 4. (Ficha “Situaciones”)

EJERCICIO “SITUACIONES”

1. Usted ha realizado el trabajo de forma excelente, mejor de lo que le sugirió su jefe, sin embargo, se lleva el mérito el compañero que solamente le ayudó.

Haria lo siguiente:

2. Usted va a un restaurante y pide un bistec poco hecho, sin embargo, se lo traen muy hecho.

Haria lo siguiente:

3. Usted va a buscar a un amigo en su coche para llevarlo a la estación de autobús. El amigo se entretiene haciendo cosas sin importancia llegando tarde.

Haria lo siguiente:

4. Usted pide en la gasolinera que le pongan 20 euros de gasolina. El empleado le llena el depósito y a la hora de cobrar le pide 30 euros, que es lo que ha llenado.

Haria lo siguiente:

5. Usted está descansando mientras lee el periódico. Su compañero de piso entra en la habitación de forma brusca y gritando, pidiéndole que vaya a comprar inmediatamente.

Haria lo siguiente:

6. Mientras espera en la tienda a que el dependiente acabe con el cliente que está por delante de usted, entra otro cliente y el empleado le atiende antes.

Haria lo siguiente:

Anexo 5. (Escala de Asertividad de Rathus, 1973)

Marca, mediante el número correspondiente, hasta qué punto te caracterizan cada una de las afirmaciones de la lista:

- +3 = Muy característico de mí,
- +2 = Bastante característico de mí,
- +1 = Algo característico de mí,
- 1 = Algo raro en mí,
- 2 = Bastante extraño en mí,
- 3 = Nada característico en mí,

1. Mucha gente parece ser más agresiva y segura de si mismo que yo.	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
2. He dudado en solicitar o aceptar citas por timidez	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
3. Cuando la comida que me han servido en el restaurante no está hecha a mi gusto, me quejo de ello al mesero.	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
4. Me esfuerzo en evitar ofender los sentimientos de otras personas incluso aunque crea que me han molestado	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
5. Cuando un vendedor se ha molestado mucho mostrándome un producto que luego no me agrada, paso un mal rato al decir «no»	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
6. Cuando me piden que haga algo, insisto en saber por qué	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
7. Hay veces en que provoco abiertamente una discusión	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
8. Lucho, como la mayoría de la gente, por defender mi punto de vista	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
9. En realidad, la gente se aprovecha con frecuencia de mí	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
10. Disfruto entablando conversación con nuevos conocidos y extraños	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
11. Con frecuencia no sé qué decir a personas atractivas del otro sexo	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
12. Evito hacer llamadas por teléfono a instituciones o empresas	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
13. En caso de solicitar un trabajo o la admisión en una institución, preferiría escribir cartas a realizar entrevistas personales	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
14. Me da pena devolver alguna cosa que he comprado	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
15. Si un parente cercano y respetado me molesta, preferiría ocultar mis sentimientos antes que expresar mi disgusto	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
16. He evitado hacer preguntas por miedo a parecer tonto	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
17. Durante una discusión temo a veces alterarme tanto como para ponerme a temblar	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
18. Si uno de mis profesores dijera algo que considero incorrecto, le diría públicamente que considero que está equivocado.	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
19. Evito discutir o regatear sobre precios con vendedores	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
20. Cuando he hecho algo importante, trato de que los demás se enteren de ello	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
21. Soy abierto y franco en lo que respecta a mis sentimientos	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
22. Si alguien ha hablado mal de mi o me ha levantado un falso, lo busco para aclarar las cosas.	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
23. Con frecuencia paso un mal rato (me siento mal) al decir «no»	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
24. Suelo reprimir (ocultar) mis emociones antes de exteriorizarlo (llorar, gritar reir)	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
25. En el restaurante o en cualquier sitio semejante, protesto por un mal servicio	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
26. Cuando me dicen un cumplido, con frecuencia no sé qué responder	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
27. Si dos personas en el cine o en el salón de clases están hablando demasiado alto, les digo que se callen o que se vayan a hablar a otra parte.	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
28. Si alguien se me mete en una fila, le llamo abiertamente la atención	+3	+2	+1	-1	-2	-3	
29. Expreso mis opiniones con facilidad	+3	+2	+1	-1	-2	-3	

30. Hay ocasiones en las que soy incapaz de decir nada (expresarme)

+3 +2 +1 -1 -2 -3

Anexo 6. Cuestionario de Evaluación.

CUESTIONARIO DE EVALUACION

A continuación se te presentan preguntas respecto al programa de intervención que has realizado. Rodea la opción que consideres cierta para ti, sabiendo que 1 corresponde a la puntuación más baja y 10 a la puntuación más alta. Gracias por tu colaboración.

Edad: _____

Sexo: M / H

Lee detenidamente las siguientes afirmaciones y contesta.

He mejorado mis habilidades sociales en general tras el programa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La realización del programa ha resultado beneficiosa para mí.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me he sentido cómodo/a con mis compañeros y los profesionales.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
He entendido y ha mejorado mi asertividad tras el programa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
He mejorado la expresión y el conocimiento de mis sentimientos y emociones tras el programa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
He mejorado mi forma de resolver conflictos tras el programa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
He aprendido y he usado la escucha activa tras el programa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
He mejorado mi autocontrol tras el programa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
He entendido los motivos por los cuales he llegado a consumir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tras el programa, mi consumo se ha reducido o ha disminuido.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Para mí, la puntuación general del programa es:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10