

## HANDOUT: Ser Asertivo

Categoría	Subcategoría	Tamaño grupo	Duración	Idioma
Aprendizaje social	Agresión (Inteligencia emocional)	Individual Grupo pequeño	60 min	Castellano

1. Piensa en un momento y situación(es) en el que no estabas suficientemente decidido.  
¿Qué te ocurrió? \_\_\_\_\_  
¿Qué te sucedió? \_\_\_\_\_  
¿Cómo te sentiste? \_\_\_\_\_
  2. Piensa en una manera de afrontar una situación similar en el futuro, de forma más positiva. Escriba la respuesta y póngala en práctica. Si es posible trabajar en grupo, entonces haga un juego de roles y/o una simulación de una situación futura.
  3. Piensa en un momento en el que has tenido una actitud estricta o agresiva en la comunicación.  
¿Qué te ocurrió? \_\_\_\_\_  
¿Qué te sucedió? \_\_\_\_\_  
¿Cómo te sentiste? \_\_\_\_\_
  4. Piensa en una manera de afrontar una situación similar en el futuro, de forma más positiva. Escriba la respuesta y póngala en práctica. Si es posible trabajar en grupo, entonces haga un juego de roles y/o una simulación de una situación futura.
- Si la actividad forma parte de una dinámica en un grupo pequeño, entonces siga la discusión general sobre la importancia de la asertividad en nuestra comunicación diaria con los demás, reconociendo y apreciando las necesidades de otras personas, así como las nuestras, y encuentre una manera asertiva de construir límites saludables.
5. Debate
  6. Las conclusiones/resultados se pueden mostrar al grupo en un póster.