

PROCESO:

Se contestará individualmente el test.

Se analizarán los resultados:

- Si las respuestas son principalmente de la clase a) tu conducta es pasiva. Debes reflexionar y actuar; reconoce tus derechos, tu valor, tu importancia. Practica habilidades sociales!
- Si las respuestas son del tipo b) funcionas asertivamente, es decir, expresas directamente lo que sientes, necesitas, opinas... No obstante, puedes perfeccionar tus habilidades
- Si tus respuestas son mayoritariamente del tipo c), tu estilo es agresivo. Este no es el mejor camino para actuar socialmente. No se trata de avasallar, imponer, aplastar, salir siempre con la tuya. Reflexiona sobre los derechos del otro. Es el momento de aprender habilidades sociales.

OBSERVACIONES:

Se pretende que reflexionen sobre su estilo de hacer las cosas (comunicándose, arrollando o escondiéndose) y que sepan que la asertividad al igual que el resto de las habilidades sociales se puede aprender.

PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD:

Test: estilo de conducta

1.- En tus conversaciones con los amigos...

- a) Les cuento muy pocas cosas.
- b) Soy un supercomunicador, expreso directamente lo que siento.
- c) Impongo casi siempre mis puntos de vista.

2.- Si alguien me critica, yo...

- a) Pienso que siempre tienen razón. Yo soy el que falla
- b) Estudio bien la crítica, la aceptaré o la rechazaré, según.
- c) ¿Quién me critica a mí? ¡Qué se atrevan!

3.- En las relaciones con los demás suelen existir problemas. Yo lo que hago es...

- a) Bueno, no hago mucho, los demás lo solucionarán y, si no, me aguanto.
- b) Sí que suelo aceptar ideas.
- c) Con una amenaza lo resuelvo rápidamente.

4. Yo pienso de mí mismo/a que...

- a) Psss. Fallo en muchas cosas, soy un desastre.

- b) Mis habilidades para relacionarme con los demás son de notable alto. Me veo bien.
- c) Me pongo un 10. Soy fenomenal, no fallo en nada. Me veo a mí mismo/a superior.

5.- ¿Cómo funciona tu “coco”?

- a) Tengo muchos pensamientos que me bajan la moral.
- b) Me defiendo bien.
- c) Yo no pienso.

6.- En mi equipo o mi grupo, yo...

- a) Participo más bien poco.
- b) Creo que soy un buen elemento,
- c) Yo soy el equipo, sin mí no funcionaría.

7.- ¿Y con las personas del otro sexo? ¿Qué tal te va?

- a) Me da mucho corte. Soy bastante reservado/a para dirigirme a un chico/a
- b) No lo hago más
- c) Eso a mí no me afecta. No tengo ningún problema. Consigo lo que quiero.

8.- Cuando hablas con los demás. ¿haces uso de gestos apropiados?

- a) A veces suelo mirar a los ojos de quien me habla.
- b) Sí
- c) De todos los gestos, los adecuados y otros que yo me sé.

9.- Un compañero/a va muy “tope guay” a la última, te encanta su “ropaje”, entonces tú...

- a) Me callo, no digo nada
- b) Le digo alguna cosita agradable
- c) Le digo que va horrible (aunque no sea verdad)

10.- Cuando alguien viola mis derechos, yo...

- a) Me aguanto
- b) Le expreso mis quejas directamente pero con educación
- c) Pobre de quien se atreva.,