

Casos para practicar a asertividade



Sempre houbo unha gran rivalidade entre o grupo "A" e o "B" do voso curso. Cando hai campionatos, a competición deixa de ser divertida, convértese nunha loita. Desde que estades na RAS o delegado de "A" e a delegada de "B" fixéstesvos bos amigos e pensades propoñer un partido mixto, coas clases mesturadas para acabar con esa rivalidade. Convocastes aos vosos compañeiros/as para propoñer a vosa idea. Facédeo de forma *asertiva.



Sodes o alumnado de "A" e de "B". É curioso o que vos pasa. Compartides equipo de fútbol do pobo, adestramentos de patinaxe, clases particulares... quedades para saír ás veces, pero... no Instituto tedes unha rivalidade impresionante, facedes coma se non vos puidésedes soportar. Cando hai campionatos por calquera cousa, competides a matar.



Juan é increíble. É un deses compañeiros que é un pracer ter. É moi intelixente e sempre está disposto axudar a quen llo pida, nunca se mete en problemas con ninguén. Toda a clase aprécialle unha chea. Esta semana morréuselle o seu can Tom, do que sempre falaba e a clase pediuche como delegado que lle dixeses de parte de todos o moito que o apreciades. Pensas facelo de forma asertiva.



Es Juan, estes días estás moi triste, desolado. Morreu Tom, o teu can, era o teu máis fiel amigo, sempre contigo desde que gardas recordos, Non podes pensar noutra cousa, sénteste tan mal...



Non sabes que lle pasa á vosa profesora de Sociais, xa non é só que está a levar peor as clases, senón que a vedes malhumorada, triste ás veces, outras veces perde a paciencia moi rapidamente... non sabes que lle pasa, pero pensades en facer algo para animala. Cada persoa da clase vai escribir unha frase positiva sobre ela e ti, como delegada, tes que trasladarlle todas estas opinións agradables de forma asertiva.



Es a profe de sociais, estás a pasar por unha situación persoal moi dura e crees que os teus alumnos/as son uns desagradecidos. Sempre te esforzaches para que o pasasen ben en clase, mentres aprendían, pero... desde que esta situación comezou estanse a portar fatal. Non che dan un respiro.

Casos para practicar a asertividade



Toda a clase está indignada con Ramón. Din que é un acusón, que sempre busca quedar ben á conta de deixar fatal aos demais. Moitos dos profesores e profesoras sábeno e xa non lle fan caso ás súas queixas e acusacións. Queren que lle traslades esta queixa, para ver se é capaz de deixar de facelo e así acabar con ese mal ambiente que tedes en clase. Faino de forma asertiva.



Es Ramón e recoñeces que es algo acusón, cando te decatas de algo, non es capaz de calalo e vas correndo a xunto do profesor/a a contarllo. Xa non che fan nin caso. Os teus compañeiros e compañeiras téñenche totalmente apartado e iso non che axuda para deixar de comportarte deste xeito.



O conserxe puxo unha nova norma para as fotocopias: só vai facer aquelas copias que lle encarguen pola mañá e só se poderán recoller no recreo. Védelo inxusto, porque iso vaivos obrigar chegar antes ao Instituto, pasar gran parte do recreo na cola de conserxería, chegar tarde a clase... Como delegado, pedíronche que traslades esta queixa ao conserxe. Faino de forma asertiva.



Es o conserxe do Instituto e estás xa canso de que todos che veñan con présas para facer as fotocopias, coma se só tiveses que encargarte disto. Todo son présas, Pensaches que é mellor que chas pidan á primeira hora da mañá, antes de entrar en clase e ti no recreo tesllas xa preparadas, cada unha co seu nome, así non se forman as colas, présas e leas que tes que sufrir todos os días. Esperas que lles guste esta idea.



Por orde de dirección todos quedastes sen excursión de fin de curso: O motivo é que na última saída, non se sabe quen, roubou no autobús, deron un prazo para que as persoas culpables o dixesen, pero non o contaron, así que esta é a solución que decidiron. Parécevos moi inxusto e pedíronche que, como delegada, expreses a queixa á dirección. Dixécheslles que non podes expoñer esa queixa, que é unha decisión tomada e razoada. O que si podes facer é ir e pedirlle que vos ofrezca outras opcións. Faino de forma asertiva.



Es o director. Tiveches que tomar unha medida moi dura. Acabas de deixar a todo un curso sen excursión de fin de curso, porque na última saída alguén roubou no autobús e non confesou. Non che quedou outra saída, non podes deixar que estes feitos queden impunes.