



# Acompañamiento Vocacional Escolapio (A.V.E.)

## FICHA N° 06: Asertividad

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### TU ASERTIVIDAD

Para crecer y forjar sólidamente nuestra personalidad —además de otros elementos que vamos trabajando—, es muy importante que podamos ser personas "asertivas". La persona asertiva es aquella que es capaz de expresar lo que vive, lo que siente, lo que desea o lo que no desea; es aquella que se muestra con naturalidad, que se expresa con convicción y que sabe situarse delante de otra persona, tanto para defender sus propios derechos, como para entender afectuosamente la postura del otro.

Una persona asertiva es aquella que dice lo que piensa y lo que siente sin sentirse influenciada por los otros. Sabe mantener sus derechos y sabe respetar los derechos del otro; sabe entender a las personas; no es agresiva ni pasiva, no se inhibe cuando tiene que mostrarse, no dice lo que los otros esperan que diga, sino lo que ella realmente está pensando.

Un escolapio asertivo es aquel ha conseguido un nivel alto de confianza en sí mismo, creyendo en sus propias convicciones, valores y en su vocación, etc. Por lo tanto, sabe colocarse delante de los otros seguro de su persona y de su vocación y tiene empatía o capacidad de entender al prójimo.

Te proponemos esta ficha para que puedas pensar y meditar sobre tu persona y analizar cómo te encuentras en este elemento concreto e importante de tu personalidad.

*Responde las preguntas en una o varias páginas aparte.*

1. ¿Te consideras una persona que sabe expresar lo que vive, lo que siente, lo que desea, lo que le gusta o no le gusta? ¿Por qué? ¿En qué momentos concretos percibes esto?
2. Tu manera de expresar lo que deseas, lo que vives o lo que piensas, ¿es agresiva o es sumisa? ¿Cómo lo expresas?
3. ¿Cuáles son los momentos, situaciones o personas ante los que te sientes inhibido, retraído, con miedo de expresar tus convicciones o pensamientos? ¿De dónde crees que proviene esa inhibición?
4. ¿Existen momentos, situaciones o personas ante los cuáles te muestras agresivo? ¿Cuáles? ¿Por qué? ¿De dónde crees tú que surge esta agresividad? ¿Qué dice esto de ti?
5. ¿En qué momentos, situaciones, o con qué personas sientes una cierta ansiedad, un nerviosismo que te atrapa? ¿Por qué crees que acontece esto?
6. ¿Cómo expresas tus sentimientos y afectos? ¿Delante de qué personas?

7. **¿Por no comenzar una discusión, prefieres quedarte callado, sin expresar tus opiniones, sentimientos o puntos de vista? ¿En qué momentos te parece que esto sucede?**
8. **¿Cuáles son las cosas que más te cuesta expresar? ¿Por qué?**
9. **¿Cuáles son las personas que más te inhiben? ¿Por qué? ¿Con cuáles has vivido algún tipo de problemas o de bloqueos?**
10. **¿Cómo es tu relación con los adultos y figuras de autoridad?**
11. **¿Cómo es tu relación con las personas de rango inferior al tuyo (niños, empleados, pobres)?**