

ENTRENANDO LA ASERTIVIDAD

Ejercicios de asertividad

La **asertividad** en nuestras comunicaciones es un factor importante, que hace que nuestros mensajes sean más efectivos, y favorece nuestras interacciones positivas con los demás. A continuación, te mostramos **seis tipos de respuestas asertivas**, como ejercicios que podemos poner en práctica en distintas situaciones.

EXPRESA TUS DERECHOS

Busca la típica situación en la que necesitas "decir que no" ante demandas concretas, o expresar tu opinión o desacuerdo.

No es necesario dar muchas justificaciones o explicaciones de tu respuesta.

Lo importante es que lo digas en un **tono de voz firme, claro y amable** (no agresivo).

La asertividad es algo que se construye a lo largo de la vida. No dejes nunca de practicarla y notarás sus beneficios en ti y en los que te rodean.

INSISTO... PERO...

Mantente firme en tu respuesta asertiva y **aumenta poco a poco y con paciencia la firmeza de tu respuesta inicial**. Más que una forma de respuesta es una pauta de comportamiento.

TE ENTIENDO... PERO...

Busca una situación en la que te interese especialmente **que la otra persona no se sienta herida**. Empieza **siendo empático**: comunica en primer lugar el reconocimiento hacia la otra persona, para luego pasar al planteamiento de **tus derechos o intereses**. Para responder sigue este esquema: "Entiendo que tú hagas/sientas..., y tienes derecho a ello, pero..."

DI ALGO POSITIVO

Di **algo positivo de una persona que te encuentres hoy**. Puede ser algo como "te sienta bien tu nuevo peinado" o "me gustó mucho lo que dijiste el otro día", pero elige bien el momento y las palabras. No mientas ni exageres, la sinceridad es importante.

MENSAJE YO

Para **aclarar situaciones que se vienen repitiendo** desde hace un tiempo, sigue este esquema:

- ✓ Describe el comportamiento del otro, sin condenar ni criticar.
- ✓ Describe el efecto que tiene el comportamiento del otro.
- ✓ Describe tus sentimientos.
- ✓ Expresa lo que esperas del otro.

COMPARTIENDO LA ASERTIVIDAD

Puedes usarla ante **situaciones donde te sientas atacado**, o para aclarar temas con una persona: primero tendrás que comunicarle cómo te sientes, y cómo te afecta su comportamiento (comunicando desde la honestidad) y después pedirle lo que necesitas, asertivamente (indicándole cómo hacerlo).

