

Guía de la asertividad



Bienvenida/o a la guía de la asertividad,

Si estás usando este manual seguramente sea porque te sientes insatisfecho/a con tus interacciones sociales.

Existen tres estilos comunicativos:

- *Estilo agresivo: comunicar faltando al respeto al otro.*
- *Estilo asertivo: comunicar con respeto y haciéndose respetar.*
- *Estilo pasivo: comunicar permitiendo que el otro te falte al respeto.*

El estilo comunicativo más equilibrado es el asertivo, pues nos permite comunicar nuestras necesidades, opiniones y emociones sin descuidar las necesidades, opiniones y emociones de los demás.

Ten en cuenta que ningún ser humano comunica desde el estilo asertivo únicamente y en ocasiones, de hecho, el agresivo o el pasivo son la mejor apuesta.

En esta guía te ofrezco los pasos y los registros necesarios para trabajar en la asertividad. Te recomiendo que, conjuntamente, escuches el episodio 5 del podcast “El arte de comunicar sin culpa. Tus derechos asertivos” para poder sacarle el máximo partido a esta guía. Te dejo el enlace a YouTube aquí: <https://youtu.be/ffKkt-4KE-I>

Espero que te sirva de ayuda. Recuerda que esto no sustituye bajo ningún concepto la terapia psicológica así que, por favor, te animo a que te pongas en contacto conmigo o acudas a tu proveedor de salud mental si lo consideras necesario.

¿Comenzamos?



Comunicación asertiva

Paso 1: lee y estudia los derechos asertivos que te dejo a continuación. Para una mejor comprensión y ejemplos te recomiendo escuchar el episodio 5 del podcast sobre la asertividad:

1. Tengo derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. Tengo derecho a protestar si soy tratado injustamente.
3. Tengo derecho a ser el juez de mis propios sentimientos.
4. Tengo derecho a sentir y expresar el dolor.
5. Tengo derecho a tener mis propias necesidades.
6. Tengo derecho a pedir lo que deseo.
7. Tengo derecho a descansar y a aislarme de los demás.
8. Tengo derecho a gozar y disfrutar.
9. Tengo derecho a discrepar.
10. Tengo derecho a no seguir los consejos de los demás.
11. Tengo derecho a cambiar de opinión y de forma de actuar.
12. Tengo derecho a hacer menos de lo que soy capaz de hacer.
13. Tengo derecho a cometer errores.
14. Tengo derecho a no justificarme ni dar explicaciones.
15. Tengo derecho a pedir información y a hacer preguntas.
16. Tengo derecho a detenerme a pensar antes de actuar.
17. Tengo derecho a no contestar.
18. Tengo derecho a no tener que intuir las necesidades de los demás.
19. Tengo derecho a decir NO sin sentirme culpable.
20. Tengo derecho a no satisfacer las expectativas de otras personas.
21. Tengo derecho a tener éxito y superarme aunque supere a los demás.
22. Tengo derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo y mente, y tiempo.

Paso 2: anota situaciones en las que tiendes a comportarte de manera pasiva o agresiva. Anota también el número del derecho asertivo (DA) que no se está respetando, así como el estilo comunicativo:

A = Com. agresiva S = Com. asertiva P = Com. pasiva

Situación	Cómo actúo yo	DA
	A S P	
	A S P	
	A S P	
	A S P	
	A S P	
	A S P	

Paso 3 y 4: escoge una situación y planifica tu respuesta asertiva. Ensaya y lleva a la vida real.

Menciona algo positivo

Describe la conducta que te molesta de la otra persona

Describe cómo te hace sentir esa conducta

Describe qué te gustaría que el otro hiciera

Agradécele por este rato de comunicación respetuosa

Paso 3 y 4: escoge una situación y planifica tu respuesta asertiva. Ensaya y lleva a la vida real.

Menciona algo positivo

Describe la conducta que te molesta de la otra persona

Describe cómo te hace sentir esa conducta

Describe qué te gustaría que el otro hiciera

Agradécele por este rato de comunicación respetuosa

Paso 3 y 4: escoge una situación y planifica tu respuesta asertiva. Ensaya y lleva a la vida real.

Menciona algo positivo

Describe la conducta que te molesta de la otra persona

Describe cómo te hace sentir esa conducta

Describe qué te gustaría que el otro hiciera

Agradécele por este rato de comunicación respetuosa

Paso 3 y 4: escoge una situación y planifica tu respuesta asertiva. Ensaya y lleva a la vida real.

Menciona algo positivo

Describe la conducta que te molesta de la otra persona

Describe cómo te hace sentir esa conducta

Describe qué te gustaría que el otro hiciera

Agradécele por este rato de comunicación respetuosa

Paso 3 y 4: escoge una situación y planifica tu respuesta asertiva. Ensaya y lleva a la vida real.

Menciona algo positivo

Describe la conducta que te molesta de la otra persona

Describe cómo te hace sentir esa conducta

Describe qué te gustaría que el otro hiciera

Agradécele por este rato de comunicación respetuosa

Paso 3 y 4: escoge una situación y planifica tu respuesta asertiva. Ensaya y lleva a la vida real.

Menciona algo positivo

Empty rounded rectangular box for writing a positive statement.

Describe la conducta que te molesta de la otra persona

Empty rounded rectangular box for describing the behavior that bothers you.

Describe cómo te hace sentir esa conducta

Empty rounded rectangular box for describing how the behavior makes you feel.

Describe qué te gustaría que el otro hiciera

Empty rounded rectangular box for describing what you would like the other person to do.

Agradécele por este rato de comunicación respetuosa

Empty rounded rectangular box for expressing gratitude for the respectful communication.