

# Técnicas de Asertividad

La asertividad... está diseñada para defenderse inteligentemente. Cuando la ponemos al servicio de fines nobles no sólo se convierte en un instrumento de salvaguardia personal, sino que nos dignifica. - Walter Riso

Son numerosas las ocasiones al cabo del día que nos sitúan en posiciones de potencial enfrentamiento o **conflicto**.

El cliente que siempre pide algo fuera de presupuesto

El vecino que siempre hace ruido a horas indebidas

El que se cuela en la fila de la pescadería

El compañero que siempre nos interrumpe

El camarero que nos da una mala contestación

El dilema radica en ser dueños de nuestras reacciones y actuar de forma

equilibrada de modo que nuestros **objetivos y relaciones** no se vean perjudicados.

Pero, ¿dónde están los límites? ¿En qué momento tomar una decisión de pelear y cuándo de huir? No queremos resultar antisociales, pero no queremos que nos tomen el pelo.

La respuesta está en la **asertividad**, una pauta de conducta que busca defender nuestros derechos sin atentar contra los derechos de los demás.

EQUILIBRIO

SINCERIDAD

RESPECTO

ENTENDIMIENTO

CONFIANZA

AUTOESTIMA

TOLERANCIA

# Síntomas de **falta de Asertividad.**

Es lícito por lo tanto también estar precavidos frente a actitudes que menoscaben nuestros derechos y a conductas que limiten nuestra autonomía y decisión.



- Falta de respeto en las formas
- Mentiras y ocultación de información
- Propuestas abusivas, desequilibradas
- Amenazas o insultos
- Decisiones que dañan tus intereses
- Acción u omisión en contra del equipo
- Incumplimiento de los acuerdos
- Etc.

Sin embargo, nuestra precaución no significa desconsiderar la posición de los demás, y en particular:

- Nuestro punto de vista no tiene porqué coincidir con el de los demás. Analiza la parte de razón que lleva el otro ante un conflicto.
- Aunque estemos seguros de que tenemos razón la posición del otro puede ser comprensible. “Tener razón” no es suficiente para provocar conflictos o arruinar relaciones.
- Debemos ser inteligentes a la hora de emprender batallas que pueden no generarnos ningún dividendo y que puede ser mejor dejar pasar.

Si quieres ser respetado por los demás, lo mejor es respetarte a ti mismo. Sólo por eso, sólo por el propio respeto que te tengas, inspirarás a los otros a respetarte. -

Fedor Dostoievski

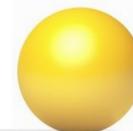
Defender mis  
derechos



Reconocer mis  
sentimientos



Gestionar las  
reacciones



Cumplir  
responsabilidades

# ¿Cómo actúa un **asertivo**?



## ANTE UNA PERSONA **PASIVA**...

- Le hago sentir que discutir no significa necesariamente un conflicto
- Pido su opinión
- Trato de que decida entre alternativas
- Aprecio su participación y ayuda
- No le interrumpo
- Le hago ver el peligro de no tomar partido o no tomar decisiones a tiempo

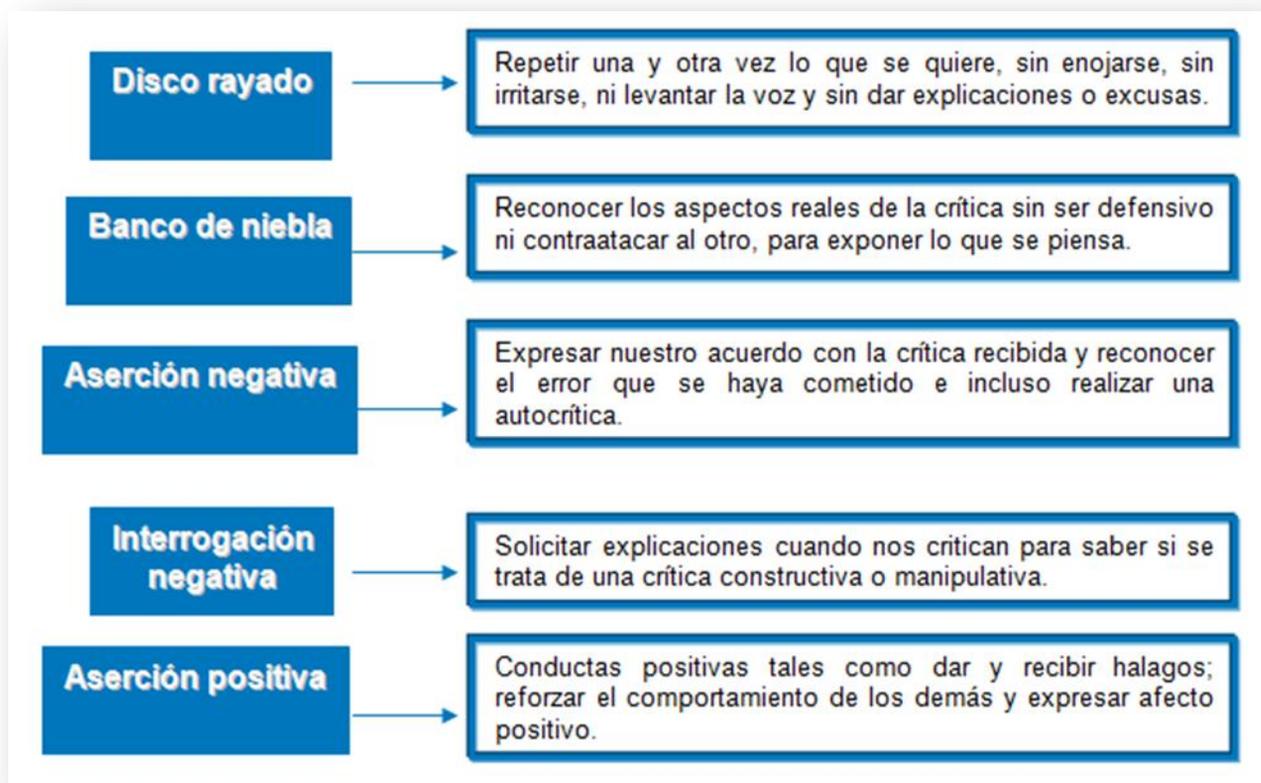


## ANTE UNA PERSONA AGRESIVA...

- Mantengo la calma, no entro en la espiral agresiva
- Le reconozco su justa razón
- No le consiento la falta de respeto
- Dejo que se desahogue antes de exponer mis argumentos
- Expreso mi punto de vista y una propuesta ganar-ganar



## Estrategias Asertivas.



La justicia despiadada se convierte en crueldad. Y la piedad sin justicia es debilidad. - Thomas Merton