

HERRAMIENTAS DE ASERTIVIDAD:

La asertividad es un estilo de comunicación efectiva que se puede aprender. Nos ayuda a entendernos mejor con los demás, a aumentar las probabilidades de lograr lo que queremos y a evitar conflictos.

En adelante vamos a practicar las siguientes herramientas:

1. Herramienta del “¿para qué?”: funciono en base a mis objetivos.
2. “La junta de vecinos”: no me desvíó de mis objetivos
3. “El caballo de Troya”: cuidado con las introducciones
4. “La técnica del inglés”: el “yo” delante
5. Hablo de hechos concretos y con ejemplos claros
6. No pongo etiquetas, no hago juicios de valor ni permito que me los hagan a mi.
7. “La técnica sándwich”

Recuerda que...

- Los temas de conversación “no surgen”, los sacamos nosotros.
- Nadie es mejor que nadie, solo cumplimos distintos roles sociales.
- “El que no llora no mama”
- El que se enfada pierde, gritando no te escuchan.
- “En el punto medio está la virtud”

