

Entrenamiento en Asertividad.

El objetivo de este ejercicio es intentar comunicarnos de forma asertiva. Esto quiere decir que no podemos hacer sentir mal, manipular ni extorsionar a nuestro oyente. También tenemos que expresar lo que sentimos, pensamos o necesitamos de forma clara. Además tenemos que aplicar el esquema que se muestra a continuación.

Asertividad básica.

Hay que intentar en la medida de lo posible expresarse con la fórmula:

Describir lo sucedido / Respuesta emocional / Necesidad / Posible solución

Ejemplos:

- Estás haciendo cola, junto con un amigo, para comprar dos entradas para el cine. De pronto os dais cuenta de que hay una entrada en el suelo y no se ve a nadie que la haya perdido. Los dos queréis cogerla diciendo “yo la vi primero”.
- Quieres ver en la tele un partido de fútbol. Tu madre y tu hermano quieren ver otro programa que les gusta más y sólo hay un televisor. La semana pasada ya pasó lo mismo y te quedaste sin ver el partido.
- Estás enseñando tú último proyecto a un amigo y éste te critica varios puntos. Quieres expresarle que tendrás en cuenta sus críticas educadamente, aunque te ha molestado que lo haga de forma tan directa.