



PARA EMPEZAR A SER UNA PERSONA ASERTIVA

1. Practica: Sé consciente, constante y ten paciencia contigo.
2. **Toma consciencia:** Identifica los derechos que sueles negarte más a menudo y, también, los que niegas o te cuesta conceder a otras personas. Un cuaderno personal para reflexionar en serio viene de maravilla.
3. Empieza a **adoptar el estilo de vida asertivo** en tus gestos, expresiones, tono de voz... Aunque “el hábito no hace al monje”, si le ayuda a comportarse como lo que es.
 - a. Mirada adecuada: acostúmbrate a mirar **directamente**, de frente, sin evitar el contacto ocular a la persona a la que te dirijas. Pero sin retar.
 - b. Postura corporal abierta.
 - c. Tono de voz claro y audible. No pecar ni por exceso no por defecto.
 - d. Utiliza el YO. Céntrate en ti y habla en primera persona, sin generalizaciones o acusaciones: “Yo siento...”, “Yo pienso...” En lugar de fijarnos en lo que la otra persona hace y comenzar el ataque, las acusaciones, los reproches... fíjate en los **efectos** que la conducta del otro tienen sobre ti y exprésalos libremente, sin culpar, desde el YO.
4. Practica la **escucha activa**. Escuchar activamente es prestar atención a lo que otra persona nos comunica en su contenido completo. Normalmente cuando escuchamos a otra persona no la dejamos acabar, estamos más pendientes de la respuesta que vamos a darle que de lo que nos dice. Ponemos “parches” al sentimiento que nos llega de ella. Interpretamos y filtramos el mensaje. Nos enteramos de lo que queremos oír, no de lo que dice.