

LA ASERTIVIDAD: Dí que NO.



RECURSO 1: MENSAJES ASESINOS VS. MENSAJES YO



HAY FRASES HECHAS, MODOS DE EXPRESARNOS Y DE ENFOCAR NUESTRO DISCURSO QUE NO SÓLO NO NOS AYUDAN, SINO QUE PUEDEN SER AUTÉNTICOS ENEMIGOS A LA HORA DE COMUNICARNOS CON ASERTIVIDAD. EN LUGAR DE SOLUCIONAR EL CONFLICTO, ECHAN “LEÑA AL FUEGO”. POR ESO YO LOS LLAMO **MENSAJES ASESINOS**.

- “Es que tú siempre....”
- “Eres muy...”
- “Qué sabrás tú de...”

SIN EMBARGO, CON LOS MENSAJES YO CAMBIAMOS EL FOCO, NO CULPABILIZAMOS. SÍ QUE HABLAMOS DE LO QUE NOS HACE SENTIR LA CONDUCTA DE LA OTRA PERSONA PARA QUE TOME CONCIENCIA, PERO DESDE LA ASERTIVIDAD. LOS MENSAJES YO:

1. *Describen la conducta de la otra persona de forma objetiva. Hablan de hechos y no de juicios subjetivos, y siendo lo más específicos posible.*
2. *Explica cómo te hace sentir ese comportamiento. Debes hablar desde ti y de tus sentimientos, con calma.*
3. *Describen las consecuencias de que la otra persona siga manteniendo esa conducta; o cómo afectará ese comportamiento a otras personas o situaciones.*
4. *Explica concretamente los cambios que deseamos que se produzcan en el comportamiento de la otra persona. De esta forma se ofrece*

una alternativa, y se da la oportunidad de que responda de forma proactiva.

EN UN RESUMEN GRÁFICO...

QUÉ NO HACER: "MENSAJES ASESINOS"	QUÉ HACER: "MENSAJES YO"
1. USAR "SER" EN VEZ DE "ESTAR". 2. "CONTIGO NO SE PUEDE HABLAR" 3. "SIEMPRE HACES LO MISMO" 4. "ESTÁS LOCO/A" 5. "TÚ DE ESTO NO SABES NADA"...	UN MENSAJE YO ES UNA COMUNICACIÓN RESPETUOSA CON LA PERSONA QUE TIENES DELANTE. PARA CONSTRUIR MENSAJES YO: 1. CÁLMATE. SI SIENTES IRA, NO VAS A CONTROLAR TAN BIEN LO QUE DICES. 2. DESCRIBE LA SITUACIÓN QUE TE MOLESTA. NO JUZGUES. 3. HABLA DE TI: ¿CÓMO TE HACE SENTIR EL COMPORTAMIENTO QUE TE MOLESTA?

No olvides seguirme en:

- YOUTUBE: <https://www.youtube.com/channel/UCNjH1y0nCrlGuoOogSlvO2Q>

Y si quieres acceso a otro tipo de contenidos:

- MI BLOG: www.lapinturera.com
- INSTAGRAM: [@gadirroja](https://www.instagram.com/gadirroja)

