

# ASERTIVIDAD



Consejos para que te  
relacionarse mejor con otras  
personas



Ayuntamiento de Hellín  
Concejalía de Educación

BLOQUE 3 – 5º Y 6º DE PRIMARIA

# ¿Qué es la asertividad?



Es la habilidad para defender los propios derechos, opiniones, creencias, etcétera, sin emplear conductas agresivas hacia los/las demás.



# La asertividad se engloba dentro de las habilidades sociales

...que son el conjunto de conductas que mantenemos cuando nos relacionamos con las personas de nuestro entorno, con nuestra familia, profesores, profesoras, amigos y amigas.

Si las haces de manera adecuada a la situación, respetando a la otra persona y, al mismo tiempo, logras resolver los problemas de esa situación sin crearte problemas mayores para el futuro, diremos que eres una persona asertiva.



# ¿Cómo se relaciona una persona asertiva?

- Se defiende sin utilizar la fuerza.
- Sabe dialogar sin imponer su opinión.
- Hace buenos/as amigos/as
- Es apreciado/a y respetado/a por los/las demás
- Confía en sus propias cualidades.



## Técnicas asertivas que te serán útiles para relacionarte con las demás personas



1. Disco rallado
2. Asertividad positiva
3. Asertividad negativa
4. Banco de niebla
5. Lo dejamos par más tarde
6. La pregunta asertiva
7. Asertividad confrontativa
8. Enunciados en primera persona
9. La interrogación negativa



# 1. Disco rallado

Consiste en la repetición neutral de intenciones (sin reproches, acusaciones, amenazas...), de una frase que exprese claramente lo que deseamos de la otra persona.

Ejemplo:

Carlos insiste a su amiga Ana para salir a dar una vuelta pero Ana tiene que entregar unos deberes al día siguiente. Carlos insiste e insiste.

-Ana:

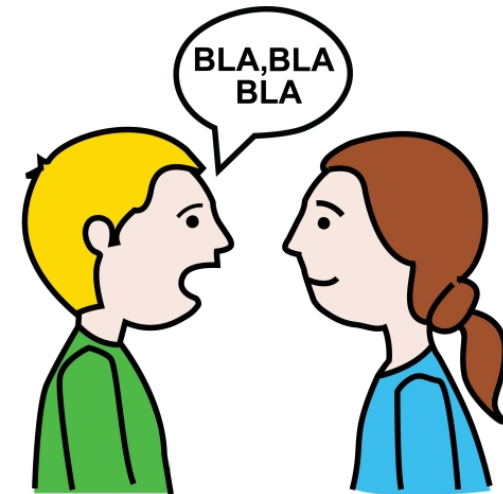
"Esta tarde no puede ser"

"Mejor lo dejamos para mañana"

"Entiendo tu interés, pero hoy no"

"Para otro día sería un plan ideal"

"No insista, hoy me es imposible..."



## 2. Asertividad positiva

Consiste en expresar auténtico afecto y aprecio por las otras personas. Mantenerse atento en lo bueno y valioso que hay en los demás y comunicarlo de manera verbal y no verbal.



Ejemplo:

Hoy Luis ha ido a pedir unos formularios a Antonia, la conserje del colegio.

Antonia- Buenos días Luis ¡Caranba! Qué camiseta tan chula llevas hoy. Ten, ya tengo preparado los formularios.

Luis- Gracias Antonia. Eres siempre tan amable y atenta que me presto voluntario cuando la profesora nos manda a pedirte algo.



### 3. Asertividad negativa

Al contrario de la asertividad positiva, es la expresión crítica sin ofender a la otra persona y sin dejar de defender nuestra propia opinión.

Ejemplo:



Cande se ha dado cuenta de que el libro que andaba buscando lo tiene Pedro.

Cande: Pedro, no me importa dejarte mi libro, pero antes me lo tienes que pedir, de otra manera, pensaré que lo he perdido. Tienes que ser más respetuoso con mis cosas. No me gusta que seas tan desconsiderado conmigo.





## 4. Banco de niebla

Consiste en mantener nuestra postura, pero también concederemos a la otra persona una parte de razón, así no siente que estemos atacando su criterio. Se busca mantener la postura propia sin perseguir convencer a la otra persona.

Ejemplo:

María y Reme han decidido ir al cine a ver una película. Hay varias estrenos y no se ponen de acuerdo.

María: A mi me encanta la de terror. Me han dicho que es flipante.

Reme: Es posible pero no es apta para nuestra edad. Yo prefiero la del espacio.

María: ¡Qué dices! esa no tiene buena crítica.

Reme: Si, tienes razón, pero a mi me gustan los protagonistas.

... ..



## 5. Lo dejamos para más tarde

Cuando percibimos que no sabemos dar una respuesta afectiva y clara inmediata, la aplazamos para aclarar ideas y no precipitarnos. Si el interlocutor insiste podemos alternar con el banco de niebla.

Ejemplo:

... ..

María: No te entiendo, siempre tan indecisa, igual es que te dan miedo las de terror.

Reme: Es posible que tengas razón, pero prefiero pensármelo con tranquilidad. Mejor lo decidimos mañana.

... ..



Ayuntamiento de Hellín  
Concejalía de Educación

## 6. La pregunta asertiva

Tiene como punto de partida pensar que la crítica hecha por nuestro interlocutor es positiva. Se plantea una pregunta para pedir cómo podemos mejorar. Así la persona con la que se discute, deja de percibirse como un enemigo para pasar a ser tu aliado. Con la pregunta de cómo podemos mejorar, nos lo ponemos de nuestro lado.

Ejemplo:

... ..

María: Yo creo que tengo razón, lo que te pasa es que eres un poco "gallina".

Reme: Creo que estás en lo cierto ¿Cómo crees tú que podría solucionar mi miedo?

María: No te preocupes. Si no quieres ir vamos a la otra.

Reme: Es el momento de enfrentarme a mis miedos sin sentido. Gracias María, vamos a ver la de terror, sólo es una película... ..



## 7. Asertividad confrontativa

Es útil cuando se percibe una contradicción entre palabras y hechos de nuestro interlocutor. Entonces se describe lo que el otro dijo que haría y lo que realmente dijo; luego se expresa claramente lo que uno desea. Con serenidad, sin amenazas, expresando nuestro deseo legítimo.

Ejemplo:



María: Ayer dijiste que te animabas a ver la peli de terror, pero ya veo que has cambiado de opinión. Me hubiera gustado ir contigo, pero no importa, te entiendo. Ya iré con mi hermana.

Reme: Finalmente no me atrevo. Gracias por comprenderme, eres una buena amiga.



## 8. Enunciados en primera persona

Describir la conducta no deseada del otro; expresar el sentimiento negativo que nos provoca; explicar la conducta deseada... Comentar las consecuencias, positivas del cambio y si esta no se produjera las consecuencias negativas de tal posibilidad. Todo ello con serenidad y objetividad en las palabras, gestos y tonos de voz.

Ejemplo:



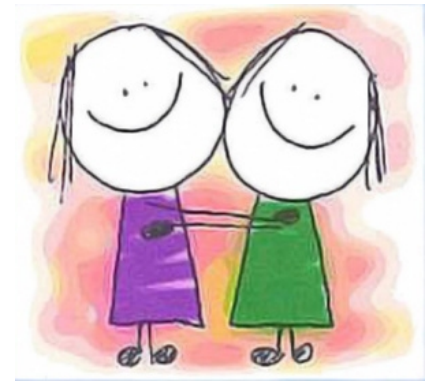
María: Yo me siento triste porque te has echado atrás en tu decisión. Me hubiera gustado ir juntas y que no sintieras miedo, pero como no es posible lo entiendo.



## 9. La interrogación negativa

Consiste en solicitar más desarrollo de una afirmación o afirmaciones de contenido crítico de la otra persona, para saber su objetivo final. Para saber si se trata de una técnica constructiva o o manipulativa.

Ejemplo:



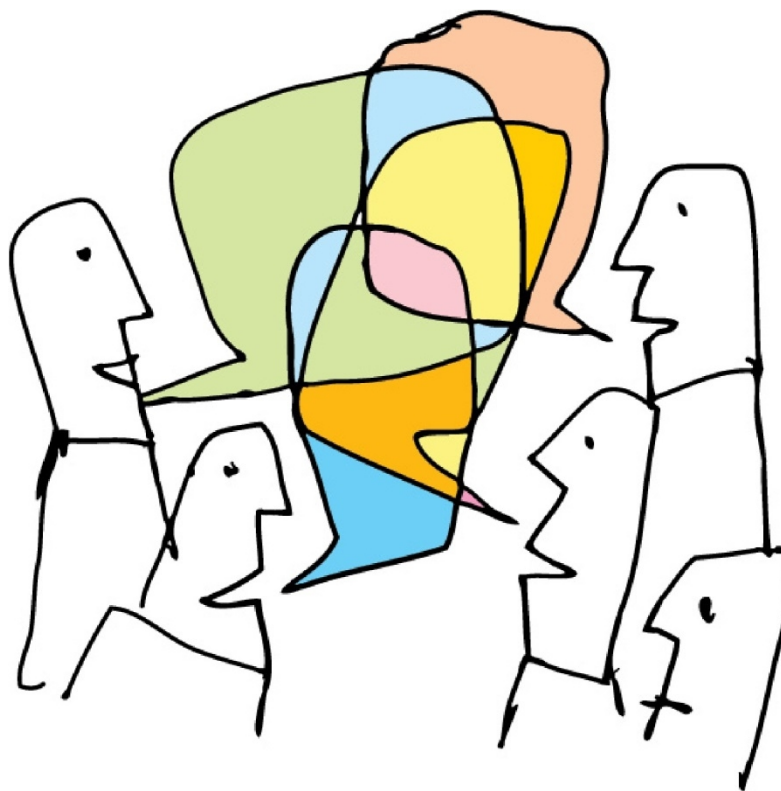
Reme: ¿Realmente entiendes las razones que me hacen no ir a a película? ¿Puedes llegar a comprender que, aunque te dijera que iba a ir, cambiara de decisión? ¿Irías conmigo a ver la película del espacio?

María: ¡Claro que si! Mañana vamos tú y yo juntas.



Ayuntamiento de Hellín  
Concejalía de Educación

# Consejos para que te relacionarse mejor con otras personas

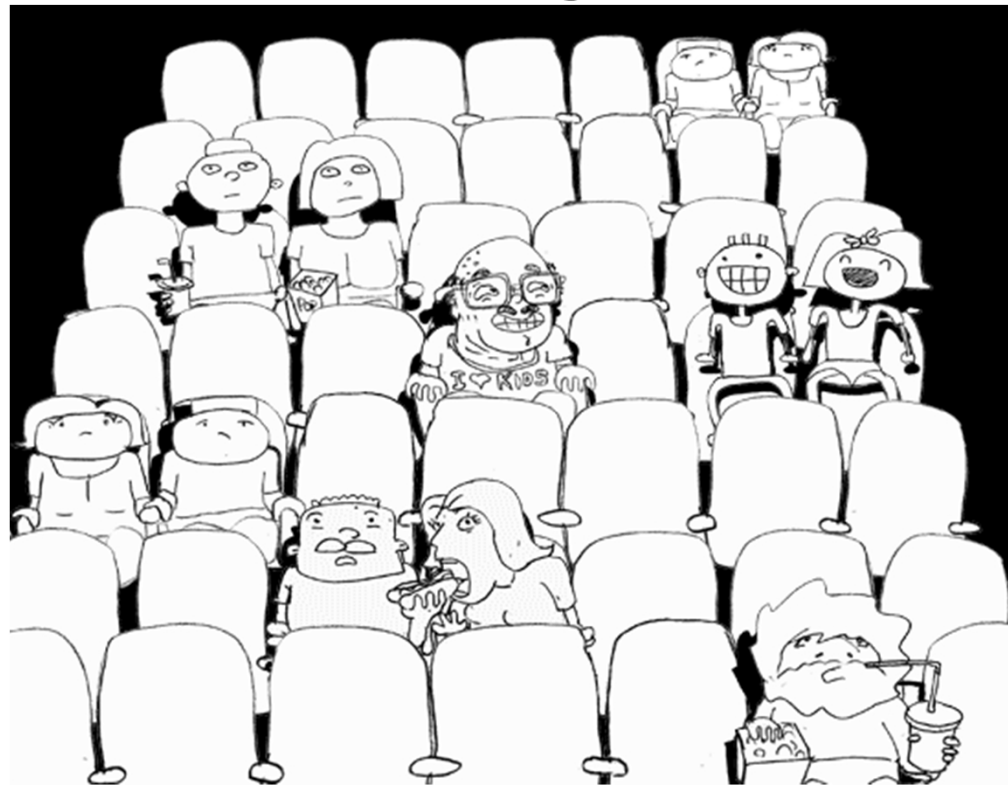


Responde a los sentimientos  
de ansiedad que puedas sentir  
con acercamiento y no con  
huída o evitación





Ten presente donde te encuentras, compórtate como corresponda en el lugar donde estés, no pienses que estás en otro lugar.



Saluda a la gente de una forma adecuada y con la mirada en los ojos.



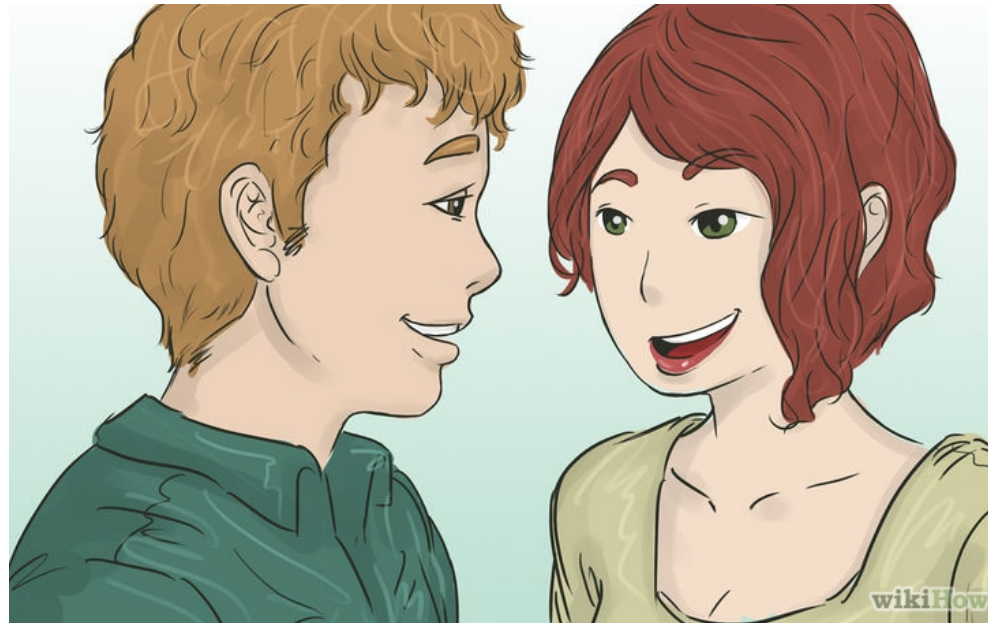
Escucha atentamente a la gente y elabora mentalmente una lista de posibles temas de conversación.



Muestra que quieres hablar.  
Puedes hacerlo inicialmente  
con una pregunta. Crea interés  
en la persona que se interesará  
en contestar.

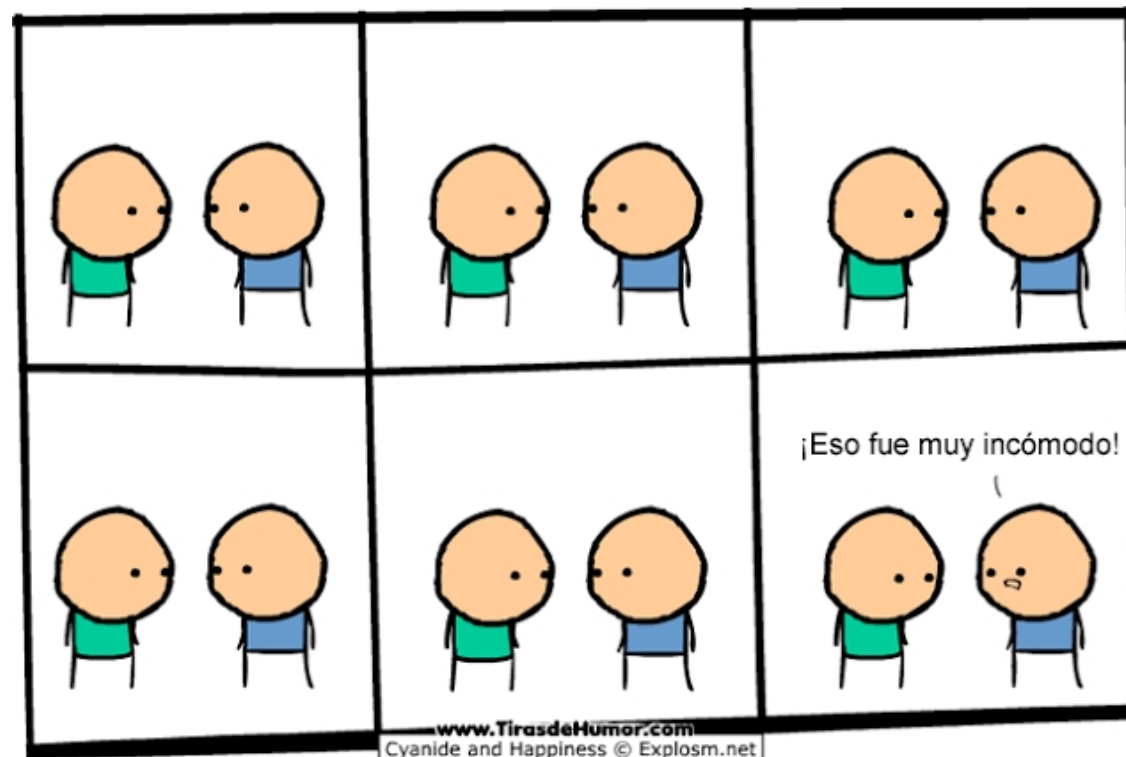


Habla alto y claro con una entonación adecuada y no con susurros.



Ayuntamiento de Hellín  
Concejalía de Educación

Intenta soportar algunos  
silencios sin ponerte  
nervioso.



Espera señales de los demás para saber dónde sentarte, ponerte o qué hacer



© Can Stock Photo - csp0249136



Ayuntamiento de Hellín  
Concejalía de Educación

# Aprende a tolerar las críticas.





Saber  
comportarse en  
todo momento y  
ante cualquiera,  
te ayudará a ser  
una persona  
feliz y apreciada  
por los demás



Ayuntamiento de Hellín  
Concejalía de Educación

Muchas  
Gracias

