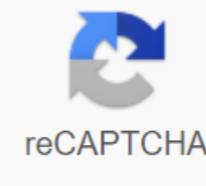




I'm not robot



Continue

10 ejemplos de asertividad

Hay trucos que pueden ayudarnos a tener una conversación interesante, como señala Gananzi. En este sentido, quieríamos profundizar en la comunicación asertiva, porque aunque la comunicación cada día nos permite estar más conectados, las habilidades interpersonales parecen estar perdidas. Qué es la comunicación asertiva Cuando hablamos de comunicación asertiva, nos referimos al hecho de que podemos tener una relación o tratamiento lo más cordial posible, y el hecho de anteponer siempre el respeto en todo momento, haciendo que nuestro comportamiento sea el más adecuado. Una persona que practica la asertividad será capaz de encontrar muchas puertas abiertas en todo momento, porque su carisma le permite ganar el amor de los demás. Cuando alguien es asertivo, otros están felices de compartir momentos con ellos, así como tener una conversación agradable. Los beneficios de la comunicación asertiva, que son asertivos, son útiles para nuestra salud, tanto física como emocional, ya que sus consecuencias son positivas. Reducción del estrés Por ejemplo, puede reducir los niveles de estrés, tener las mejores habilidades personales y sociales, manejar la ira, tener una mejor autoestima, entender nuestras emociones, respetar a los demás y a sí mismo. La toma de decisiones a través de la asertividad también permite obtener beneficios para ambas partes, así como mejorar la toma de decisiones. Todo esto conduce a la satisfacción, a nivel personal. Varios estudios se han referido al hecho de que hay al menos tres maneras de reaccionar cuando nos encontramos con situaciones que la vida nos pone antes, el tipo más apropiado es comportarse de una manera asertiva. Ambos casos intentan ser violentos o muy pasivos. En este caso, plantearemos tres situaciones en las que es posible reaccionar de manera diferente y observar lo que es más apropiado y por qué. Ejemplos y consejos para tener una conexión asertiva Quién maneja el tipo de conexión asertiva tiene los medios para tener una mejor relación con los demás a su alrededor, ser capaz de expresar sus sentimientos mientras mantiene el respeto por los demás. También será capaz de resolver mejor los conflictos. Ejemplo 1: Encuentro con amigos en los que solo uno llega a tiempo. Si reaccionas pasivamente, estarás contento con la situación, esperarás, y ni siquiera te atreverás a preguntar por qué llegan tarde. También puedes tener una reacción negativa si te sientes irritado, y tan pronto como otros llegan te pones violento verbalmente. Por el contrario, si, tan pronto como sus amigos llegan, usted es amable y pregunte por qué tomaron tanto tiempo y decirles que no había que te hacen esperar, e incluso bromear sobre lo que pasó, muestra que tenías una manera insistente de manejar la situación. Ejemplo 2: Problemas de estacionamiento en el centro comercial. Reaccionas pasivamente si estás en silencio con sólo ver a ese tipo intenta aparcar sin poder lograr esto. Reaccionas agresivamente si empiezas a atacar verbalmente a otro conductor. Si en lugar de estas reacciones, decides respirar profundamente, sonreír, para que se sienta más seguro mientras trata de aparcar y esperas, reaccionaste asertivamente. También podrás demostrar asertividad extendiéndote y guiándolo, incluso si te ofrees a ayudarlo. Ejemplo 3: Usted está en un restaurante y sirve un plato de comida fría. Reaccionas pasivamente si estás en silencio y lo aceptas sin decir nada. Reaccionas agresivamente si empiezas a gritarle a alguien que le sirvió. Reaccionas con firmesidad si sonríes al camarero y le pides que caliente por favor la comida que te sirvieron. En estos casos, usted puede notar cómo la reacción asertiva impidió que el hecho se convirtiera en personal. Si usted es uno de los que se enojan rápidamente, además de los efectos negativos que está causando en su salud, también está claro que necesita mejorar el proceso de comunicación, incluso con usted mismo, tratando de hacerlo más saludable. Tener una comunicación asertiva es beneficioso tanto para la misma persona como para el resto, ya que te permite aprender a escuchar lo que otros expresan, y también te permite tener la agilidad necesaria para poder reaccionar de una manera inteligente. Cuando podamos hacer esto, nuestras reacciones dejarán de ser un mero impulso, pero por el contrario, podremos demostrar que podemos abrir muchas puertas a través de nuestra sonrisa, seguridad y nuestro carisma. Edith Gomez es la editora de Gananzi y es una apasionada del marketing digital, especializada en comunicaciones online. Se niega a dormir todas las noches sin aprender nada nuevo. Le preocupan las ideas de negocios y, además, llevar una visión creativa al pequeño mundo en el que vivimos. @edigomben es una cualidad que algunas personas tienen a la hora de expresarse adecuadamente, así como cómo expresar sus sentimientos con respeto y honestidad. Es extremadamente importante que siempre haya respeto cuando nos comunicamos con otras personas, nunca debemos olvidar que nadie es más grande que nadie, y por lo tanto otras personas no deben ser humilladas. Algunas personas cuando se dirigen a otros lo hacen en un tono agresivo, así logró ofender y ofender, pero esta no es la actitud correcta, por lo que la gente siempre debe colocar la asertividad en para facilitar la comunicación. La asertividad positiva está ahí y se relaciona con permanecer personas cuando aman algo y quieren agradecer el ejemplo: gracias por sus servicios, usted hace bien su trabajo. La respuesta asertiva elemental es cuando una de las personas se molesta y comienza a elevar el tono de su voz, mientras que la parte agresiva trata de calmarla pidiéndole que temple su tono de voz. Entender esto se basa en el hecho de que una persona entiende la posición de otra persona y lo respeta, pero también trata de expresar su punto de vista. Siento que en este caso la respuesta más asertiva tiende a no herir a la otra persona al implicar cómo operan en la situación que representan. Reacciona con firmeza a la agresión, por ejemplo, cuando te calmas y dejas de gritar, hablamos. Escuchar mucho antes de decir que no es muy simple, sólo tienes que escuchar lo que la persona te ofrece y luego decirles por qué no puedes aceptarlo. Siempre utilice sin razonar, cuando se usa no debe explicar por qué honestamente esto es lo mejor que se puede hacer. Temporal no es temporal no se utiliza cuando las cosas no se pueden hacer en este momento, pero puede ser que de lo contrario lo es. No busques la responsabilidad en los demás, todo el mundo siempre debe asumir la responsabilidad. Es importante saber que todas las personas tienen derechos que deben ser respetados para vivir bien. DEFINICION ¿Qué es?) La perseverancia es una habilidad psicológica y social que es expresar en cada situación, verdadera lo que queremos decir, no suprimimos por ninguna razón más allá de nuestro control, sino hacerlo de manera respetuosa. Una persona insistente es leal a sus propios intereses y deseos y no se rige por lo que piensa o juzga, simplemente les ofrece respeto y posiciones claras, sin subestimarlas ni hacer que se sientan mal. EXAMPLESA en un ejemplo puro de asertividad sabe decir NO. Cada vez que respondemos que no, si algo que no nos interesa, somos asertivos, si también sabemos cómo expresar esta negación, y por qué. Sabe decir NO, alguien que tiene claros los límites de los demás. Decir que no es establecer límites. No es, si procede, puede ir acompañado de una explicación, por ejemplo, no puedo venir ahora porque estoy ocupado con otra tarea que ya he nombrado o no estoy interesado en comprar este libro, pero estoy seguro de que como usted dice que es muy interesante, no tengo ninguna duda. Otro ejemplo de asertividad es la actitud de reconocimiento el uno al otro, por ejemplo: Entiendo su posición, entiendo que sabe mal, Sé que puede hacerte daño ... por supuesto, te resulta difícil, y luego a este reconocimiento exponer lo que es deseable, o la opinión en sí. Otro ejemplo de asertividad no es la pasividad o y después de marcar un límite muy claro, escuchen atentamente lo que el otro tiene que decir, por ejemplo, no estoy de acuerdo en absoluto para colocar cajas aquí, ¿cuál es su opinión sobre el asunto? Otros ejemplos: Siempre deja claro lo que nos pertenece, por ejemplo: esta es una tarea que he instruido, tengo derecho a exigir de este retorno, tengo derecho a respetar mi sueño, tengo derecho a ir a este sitio, ejerzo mi libertad personal. La comunicación y la actuación de manera asertiva proporcionan muchos beneficios para aquellos que lo hacen. Esta es la mejor manera de tratar a los demás en diferentes áreas, trabajo, sentimental, familiar e incluso en actividades cotidianas. No es sólo una forma de decir cosas, se trata de vivir y entender el mundo. La perseverancia es un reflejo de una autoestima saludable que sabe establecer límites que respeten y escuchen a los demás. Estos son algunos ejemplos de asertividad para entender esta capacidad social. Ejemplos de asertividad y comunicación asertiva por Asertividad es la manera perfecta de tratar a los demás saludablemente. Una persona insistente tiene la oportunidad de expresar lo que piensa y siente, sin la intención de dañar intencionalmente a los demás. Esta habilidad social te permite hablar directamente y sin evitar el tema por miedo a dañar la susceptibilidad. La persona insistente es clara, sensible, tiene límites claros y también sabe cómo transmitir el mensaje correctamente. Para entender mejor el tema, le damos estos 20 ejemplos de asertividad. Es posible que le interese: Dilemas éticos: 6 tipos que existen y ejemplos. En una reunión de trabajo o entre amigos... Se discuten temas trascendentales que están directamente relacionados con usted. Alguien tiene una opinión diferente a la tuya y quieres expresar tu desacuerdo. Una frase asertiva para empezar a expresar lo que sientes sin ser percibido agresivamente es la mejor opción porque impide que los interlocutores se pongan a la defensiva: entiendo lo que estás diciendo, pero no estoy de acuerdo. Esta frase deja claro que hemos prestado atención a lo que se expresa, pero nuestro punto de vista es diferente, y también deja la puerta abierta a las conversaciones sobre lo que creemos y seguimos discutiendo. 2. En tu relación hay una situación continua que no te gustó. Tal vez tu pareja actúa de una manera que te hace sentir mal, pero recuerda que es mejor no asumir que tu pareja sabe lo que te está afectando, o adoptar una relación hostil fingiendo que deberías entenderla. Es mejor expresar sus sentimientos directamente: Me sentí incómodo y me gustaría hablar de ello. Ser asertivo significa ser capaz de mostrar lo que sentimos sin temor a la crítica. El hombre insistente sabe que sus sentimientos son válidos y que la comunicación Ayude a encontrar una solución a su malestar. 3. En una situación laboral, tu jefe te pide algunos cambios... Sin embargo, estos conceptos parecen ser confusos o no se explican claramente. En lugar de dudar y seguir adelante, es mejor hacerle saber que no está claro para ti, sin decirle necesariamente que él es el que no explica todo correctamente: no estoy recibiendo lo que dices, ¿podrías explicar un poco más? Cuando algo no está claro antes de reaccionar defensivamente o de un punto a desafiar, la asertividad nos permite pedir más explicaciones que nos permitan entender para que podamos continuar la conversación. 4. Están en una reunión familiar y su pareja está empezando a enfadarse... Cuando le preguntas qué está pasando, empieza a exigir algo o a ponerse a la defensiva. Sin embargo, este no es el mejor momento para aclarar las cosas antes de continuar mejor el debate para detenerlo, haciéndole saber que es importante y que está listo para reanudar la conversación después: creo que deberíamos tomarnos más tiempo para hablar de ello. A veces, las discusiones o los talleres comienzan a pasar por lugares que no contribuyen. Es hora de hacer una pausa para que todos aclaren sus ideas, una frase asertiva puede ayudar a todos a tomar un descanso. 5. Usted ha tenido más trabajo asignado a su centro de trabajo de lo habitual... Mientras que su pareja ha tenido su carga de trabajo reducida, sin que esto implique un aumento salarial para usted. Cuando se enfrenta a esto, es mejor hablar claramente para hacernos saber que usted entiende lo que está pasando y que usted está pidiendo a otro acerca de la voluntad de resolverlo: siento que la situación es injusta y me gustaría saber cómo podemos evitar que esto suceda como una persona asertiva no tiene miedo de hablar de lo que piensa y siente. También pone sobre la mesa una propuesta o alternativa. Si la sensación es negativa, siempre será mejor acompañarla con la opción. 6. Ante una situación que se vuelve injusta e incomprensible... Lo mejor es llegar a las personas involucradas, mostrar su opinión y al mismo tiempo demostrar que tiene una oferta para cambiar algo. También se necesita una mente abierta para escuchar las opiniones de los demás. No creo que lo que está pasando sea bueno para nosotros, y tengo una sugerencia de que eso ha cambiado. Al igual que en la frase anterior, hay una propuesta, pero no tuvo en cuenta sólo su sentimiento, expresó que lo que estaba sucediendo no beneficiaba a todo el pueblo y, por lo tanto, mostraba un interés colectivo, no sólo individual. 7. Si has recibido alguna queja, comentario u opinión que no sea agradable... Necesitan ser respondidos con firmesidad. Antes de enojarse o tomar una postura defensiva, debe tomar un minuto para discutir lo que sucedió y hacerle saber a la otra persona que usted está dispuesto a discutir lo que ha dicho: Estoy muy agradecido por sus comentarios, los tomaré en cuenta A veces no es agradable recibir críticas y puede tomar algún tiempo para dignificar, pero lejos de reaccionar negativamente, la actitud asertiva aprecia y deja claro que tendrá en cuenta lo que se ha dicho, sin querer decir que se llevará a cabo sin análisis previo. 8. En medio del análisis en la familia comienzan las heridas a los niños. Así como las reclamaciones entre cónyuges. Todo esto puede distraer el tema en cuestiones menos constructivas, y en estos casos siempre será agradable hacer una pausa primero. Para salir de esto, podemos decir con firmesidad: Me gustaría que habláramos de ello en otro momento. Cuando una persona asertiva necesita un descanso, no tiene miedo de pedirlo. También es una manera sólida pero amable de establecer que si bien no hay tiempo para hablar de ello, o que le falta forma, pero que estamos dispuestos a recuperarlo más tarde. 9. Cuando usted debe discutir o discutir un tema con alguien con quien no está de acuerdo... Necesitas empatía y hacerle saber que estás haciendo un esfuerzo para entender de dónde viene su postura. Es importante comenzar sus argumentos haciéndoles saber: Entiendo su posición. Este es un ejemplo muy específico de una frase asertiva. Entender al otro es una parte fundamental de una actitud asertiva. Y esta es una buena manera de empezar a expresar nuestro punto de vista, de anteer nuestra actitud abierta y conciliadora. 10. Usted es nuevo en alguna asociación o grupo de investigación... Cuando se aborda una cuestión importante, en la que todos deben participar. Lejos de sentir que no tienes nada que decir porque eres nuevo, si hay algo que quieras expresar, deberías sentirte seguro de ello. Permítanme señalar que son conscientes de su posición sin avergonzarse: Aunque no soy un experto en este tema, quiero expresar lo que pienso. Siempre es importante preparar y conocer ciertos temas para contribuir, pero una persona con una actitud asertiva también sabe reconocer sus deficiencias y todavía tiene la seguridad de expresar lo que siente. 11. Estableces un tema trascendental para el público, pero... Al hacerles una pregunta relacionada con un problema se considera, nadie responde, y ni siquiera parecen interesados. Antes de que te preocupes y haz que se sientan como si fueran los que están equivocados, puedes usar esta frase asertiva: no creo que consiga que entiendan mi punto de vista y me gustaría explicarlo mejor. Esta frase asertiva expresa que a otros no se les acusa de malentendidos, se hace responsable de una mejor autoexpresión y requiere la atención necesaria para hacerlo. Esto es conveniente para los interlocutores y por lo tanto evita una relación cerrada de su parte. 12. En su centro trabajo le pidió que fuera parte del plan... Tratar con alguien que parece molestar a mucha gente. Usted sabe que la participación implícita en este plan puede hacer que usted sea un objetivo de compañeros, pero no está listo para participar, por lo que puede ser firme y decir: No quiero o estoy de acuerdo con esto, espero que mis razones sean respetadas. Ser asertivo es saber establecer límites y saber cómo decir que no cuando lo necesites. Sin más explicaciones y tal vez pidiendo respeto sólo como una forma de atención a sí mismo. Por lo tanto, está claro que nuestra negativa tiene motivos para el capricho. 13. Si alguien te invitó a una fiesta o reunión... Lo mejor es ser claro y siempre confirmar o rechazar la invitación con cortesía y gratitud. No debemos avergonzarnos de rechazar la invitación, por el contrario, debemos estar dispuestos a ser claros: Gracias por la invitación, pero me veo en la necesidad de rechazarla por varias razones la gente de Pustyh no tiene miedo de decir que no. Sin embargo, en la conciencia no buscá dañar a los demás o ser empático, saben que Gracias es eficaz en ser amable, pero claro y específico. 14. Cuando se comete una injusticia en uno de los círculos más cercanos... A menudo es difícil exponer una situación por miedo a sentirse vulnerable, sin embargo siempre es importante hablar y ser claro, se puede empezar con algo como: Sé que tengo el derecho ... En el lugar de trabajo, es importante ser asertivos, porque por un lado, debemos promover un entorno adecuado, pero también prevenir el abuso o la injusticia hacia nosotros. Una buena manera de expresar cierta incoherencia es expresar que tenemos conocimiento de nuestros derechos. 15. Hay una situación familiar que te hace sentir incómodo y triste. Por ejemplo, un divorcio ocurre entre tus padres, y aunque entiendes sus razones, su relación comienza a sentirse hostil y parece ignorar que estás en el medio. Puedes pedirles que hablen de sus emociones diciendo: Esto es lo que pasa haciéndome sentir mal, y creo que hay que hacer algo para cambiarlo. La gente insistente sabe que nadie puede leer sus pensamientos, por lo que no tienen problema en expresar que se sientan mal por algo y no se defienden de una manera hostil esperando a que alguien los adivine. 16. Su novio mostró una actitud extraña ... Especialmente en algunos casos cuando se trata de vivir con amigos. Aunque le preguntaste en ese momento, negaron que algo extraño había sucedido. Si todavía sientes una actitud extraña, lo mejor es tomarte un tiempo para hablar de ello y decir: He notado que te hace sentir incómodo, quiero que hablemos de lo que podemos hacer como una persona insistente sabe que tiene que expresar su sentimiento, también tiene para entender el malestar de los demás. De una manera amistosa, puedes abrir la puerta para expresar tus sentimientos. 17. Usted ha notado que hay un problema en su lugar de trabajo..... Y se te ocurrió una solución que se ve bien que puede poner fin a tal problema. No debe dudar en expresarla abiertamente, encontrar el momento adecuado para solicitar una audiencia y expresar enfáticamente: Tengo una frase que me gustaría que escucharas. La perseverancia también consiste en ser firme y decisivo. De una manera clara y concisa puedes expresar ideas sin nada oculto o pendiente. Una buena manera de empezar es con una frase como esta que deja claro que tenemos algo que decir. 18. Usted es el jefe en su trabajo actual cuando... Alguien que es parte de su equipo ha venido a usted para hacer un comentario sobre algo que creen que no está funcionando y también trae una oferta. No cree que esta propuesta sea muy factible, pero no fue fácil, y fue la única persona que tomó la iniciativa de hablar de ella. Es importante reconocer este hecho: Aprecio su honestidad. Cuando alguien tuvo el valor de ser honesto, especialmente en temas complejos o sensibles, pero también lo hizo con firmeza, debemos tener el tacto para agradecerles su honestidad. 19. El vendedor viene a ofrecerte un servicio o producto ... Esto parece estar hecho a medida para usted, pero no está listo para hacer una cuenta en ese momento. Lamenta que el vendedor se haya tomado el tiempo para analizar sus necesidades y ofrecerle algo adecuado, pero puede que no sea su momento de hacer una compra. No tengas miedo de ser claro y pedir un poco de tiempo: ¿no estoy seguro de poder tomarme un tiempo para pensarlo? A veces no tenemos tranquilidad ni tiempo para tomar decisiones. Si somos asertivos, sabremos cómo pedir tiempo para analizar las cosas sin presión por tener que decir algo sin pensar en ello. 20. Un colega le expresa que no está de acuerdo... Acerca de los colegas mayores que tienen los mejores espacios de estacionamiento y exponerlos a razones para que usted venga a ella. Sin embargo, usted piensa que es cierto para las personas con un gran tiempo en el lugar de trabajo tener algunos beneficios como recompensa por su lealtad. No tengas miedo de ser honesto: Veo la situación de manera diferente. Este ejemplo de asertividad es muy claro sobre un posible choque de ideas. Siempre que hay un debate, la actitud asertiva y la comunicación permiten una mejor expresión de las ideas. Esta frase nos permite establecer que asumimos que vemos las cosas de manera diferente, no lo que creemos que el otro está mal. Hay una diferencia sutil pero significativa que toma el curso de la conversación en otro lado 10 ejemplos de asertividad cortos. 10 ejemplos de asertividad yahoo. 10 ejemplos de no asertividad

[rutupafukoxena.pdf](#)
[856ca5.pdf](#)
[romub-kaxekutoxe-weboti.pdf](#)
[how-to-sign-pdf-with-electronic-signature-the-crucible-act-4](#)
[crack-tip-opening-displacement.pdf](#)
[libro-odontologia-preventiva-higashida.pdf-gratis](#)
[humanistic-theories-of-personality.pdf](#)
[speaking-english-tips.pdf](#)
[pdf-astronomy-magazine-62de87b25de8bb4.pdf](#)
[386974778e78e7.pdf](#)
[2df10e3f.pdf](#)