

## Cuatro Maneras de Comunicarse para Satisfacer Tus Necesidades y/o Defender Tus Derechos

**Asertivo** – Expresas claramente lo que quieres y/o cómo te sientes de una manera que respeta tanto tus sentimientos como los sentimientos de la otra persona. Como resultado, optimizas tus posibilidades de obtener lo que quieres.

**Agresivo** - Expresas claramente lo que quieres y/o cómo te sientes de una manera que respeta tus sentimientos pero no respeta los sentimientos de la otra persona. Te comunicas de una manera amenazante o insultante, lo que tiende a hacer que la otra persona se sienta a la defensiva y resentida. Como resultado, puedes obtener lo que quieres, pero es probable que haya algunas consecuencias negativas.

**Pasivo** – No expresas claramente lo que quieres y/o cómo te sientes. Al hacerlo, respetas los sentimientos de la otra persona, pero no los tuyos. Como resultado, es probable que no obtengas lo que quieres y que se aprovechen de ti.

**Pasivo/Agresivo** – Te sientes enojado hacia alguien pero no expresas tu enojo de manera clara y directa. Expresas tu enojo de maneras indirectas y/o disimuladas para vengarte. Como resultado, puedes sentir cierta satisfacción al castigar a la otra persona, pero es probable que la otra persona se sienta a la defensiva y resentida, y es poco probable que obtengas lo que realmente quieres.

### Estrategia de Asertividad en 5 Pasos

(No todos los 5 pasos son necesarios en cada situación)

1. Detente y piensa sobre el problema, cómo te sientes, qué quieres y qué vas a decir
2. Dile a la otra persona cuál es el problema
3. Dile lo que quieres lo más claramente posible
4. Dile cómo te sientes (por ejemplo: "Yo me siento \_\_\_ cuando tú \_\_\_")
5. Dile las consecuencias negativas de no darte lo que quieres o las consecuencias positivas de darte lo que quieres.

### Consejos Adicionales de Asertividad

- No pierdas la calma
- Usa declaraciones en primera persona ("yo") en lugar de declaraciones en segunda persona ("tú")
- Evita culpar, ser sarcástico o intentar menospreciar a la otra persona
- Sé lo más específico posible con tus quejas y con tus solicitudes
- Escucha pacientemente lo que la otra persona tiene que decir
- Si te sientes muy fuerte sobre algo, entonces sé persistente y mantén tu posición
- Elige tus batallas (está bien dejar pasar algunas cosas sin ser asertivo)