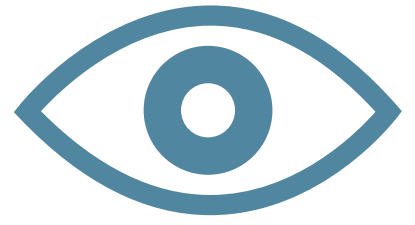


## ASERTIVIDAD: CÓMO DECIR LO QUE NO ME GUSTA

### DESCRIBO LA SITUACIÓN

Trata de describir la situación lo más **objetivamente** posible. Sin emitir juicios de valor, simplemente aquello que ha ocurrido y puede ser valorado por los dos. Por ejemplo, *"hoy te he dicho que me estaba triste y me has dicho que no me preocupe"*



### DIGO CÓMO ME HE SENTIDO

Es importante hablar de **cómo me ha hecho sentir** la situación, sin acusar al otro de tener intencionalidad. No decimos me has ignorado o no le has dado importancia, sino que lo que diríamos en el ejemplo anterior es: *"esto me ha hecho sentir ignorada o no tenida en cuenta"*



### EMPATIZO CON LA PERSONA

Intenta **ponerte en el lugar de la otra persona**, no hace falta que estés de acuerdo con ello. Lo único que hay que intentar es comprender que puede haber llevado al otro a decir o hacer aquello que te ha dañado. Continuando con el ejemplo: *"entiendo que estás en un momento de mucho trabajo"*



### PIDO UN CAMBIO

El objetivo de transmitir al otro lo que te ha molestado es que esta situación no se repita. No puedes controlar que la otra persona cambie, pero puedes comunicar tu necesidad de cambio, lo que te gustaría que pasara. En el ejemplo: *"Me gustaría que cuando te cuente como estoy me prestes más atención"*



### PROPONGO ALTERNATIVAS

Si la otra persona no sabe o no puede lograr entender lo que pido, puedo pedir un cambio concreto o dar una alternativa concreta. Es posible que al empatizar con la persona se nos ocurran soluciones distintas. *"Te pido que me cuentes si no es un buen momento para hablar o si quizá estás muy ocupada"*



*"Hoy te he dicho que estaba triste y me has dicho que no me preocupe. Después has cambiado de tema.. Esto me ha hecho sentir ignorada y no tenida en cuenta. Entiendo que estás teniendo mucho trabajo, pero me gustaría que cuando te cuente como estoy me prestes más atención. Igual puedes decirme cuando no es un buen momento para hablar o si estás muy ocupada."*