

# Asertividad

Cómo comunicarse  
auténticamente.

BODIN BODY

# \_Esto es para usted, si...

Encuentra difícil decir lo que en verdad piensa porque le teme al conflicto.

Quiere sentirse más seguro expresándose auténticamente.

## ¡Pruebe esto!

### \_Ejercicios breves

5min

#### A **Receta para ser más asertivo**

En realidad, la asertividad es una combinación de comunicación (elegir las palabras correctas) y actitud interior (elegir conscientemente su perspectiva y postura emocional). Parte de no ser asertivo es la creencia de que hay un discurso interno como este: “el otro debería saber que su comportamiento no es normal, por qué debería decir YO algo?” Pero la realidad es que: “Nadie puede leer su mente”. Entonces, hay aquí una receta para ser más asertivo:

- 1** Sea claro sobre lo que quiere lograr.
- 2** Exprésese en primera persona (Yo necesito, Yo quiero, Yo creo, etc).
- 3** Use su lenguaje corporal conscientemente (pecho abierto, no cruce las piernas, mire adelante)
- 4** Practique. (trate de imaginar cómo reaccionaría la otra persona).

#### B **Diga NO.**

Haga una lista de las cosas a las que quiere decir NO. Léalas en voz alta. Luego haga una lista de las cosas que quiere hacer, en otras palabras, a lo que le diría que Sí. Piense en las implicaciones de ello:

- 1** ¿Qué resultados obtendrá?
- 2** ¿Cuáles serían los efectos colaterales?
- 3** ¿Cuán comprometido está a lo que desea?



## ¡Llévelo más lejos!

10min

Gran parte de la comunicación tiene que ver con el nivel de autoconciencia y la inteligencia emocional que desarrolle en su vida. Este es un tema amplio y requiere un poco de atención y tiempo para desarrollarlo. Como dice Mark Manson: "la auto-conciencia es como una cebolla". Así que vamos a tomar capa por capa. Comprométase a un proceso de coaching o mentoría y permítase explorar lo siguiente:

**Claridad  
acerca de sus  
Valores**

**Lenguaje claro**  
Cómo se  
comunica

**Intención**  
Cómo transmite  
sus pensamientos  
a través de la  
comunicación

**Revise su  
lenguaje  
corporal**

### ► Los siguientes pasos

—Ahora, ¿qué hará con ello?



## ¡Hazme saber cómo te está yendo!

Para más consejos y soluciones, revisa [nuestras hojas de ejercicios on line](#) y mira algunos [vídeos](#) de nuestra serie “Tomas las Riendas”.



Para una lectura rápida y algunas herramientas, [descargue nuestro \*Ebook ¡Toma las Riendas!\*](#), disponible por suscripción o en [Amazon](#).