

¿Qué Haría Ud. Si...?

¿Qué diría o haría Ud. en las siguientes situaciones?

1. Ud. ve un plato que incluye pasta en el menú que parece delicioso pero no sabe cómo está preparado.

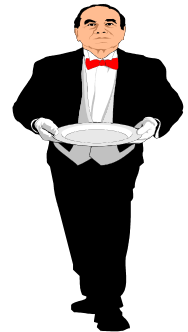
Yo _____

2. Dos personas que trabajan con Ud. quieren ir a un restaurant de comida rápida a la hora del almuerzo. Ud. preferiría ir a un restaurant que ofrezca más opciones bajas en grasa y calorías.

Yo _____

3. Ud. ordena una ensalada con el aderezo a un lado. Cuando se la traen, el aderezo está encima de la ensalada.

Yo _____



4. Ud. ha planificado irse a caminar con un amigo después del trabajo. Cuando se encuentra con él en su casa, su amigo se toma 30 minutos para estar listo, lo cual significa que tendrá que caminar por un tiempo más corto que el que tenía planeado.

Yo _____

5. Su esposo(a) protesta que Ud. está haciendo mucho ejercicio y no pasando tiempo suficiente con su familia.

Yo _____

¿Agresiva, Pasiva, o Asertiva?

Es la persona A agresiva, pasiva, o asertiva en las siguientes situaciones?

Situación 1 Agresiva Pasiva Asertiva

- A: ¿No dijiste anoche que ibas a lavar la ropa?
B: No pude hacerlo, tenía muchas otras cosas que hacer.
A: Está bien, ¿cuando *vas a hacerlo* entonces?
B: No en este momento. Acabo de llegar del trabajo ahora mismo.
A: Si no me vas a ayudar a lavar la ropa, acaba de decírmelo.
B: Te voy a ayudar, pero no en este preciso momento. No me molestes más con eso.



Situación 2 Agresiva Pasiva Asertiva

- A: ¿Estás dispuesto(a) a cuidar los niños para que yo pueda salir a caminar?
B: No esta noche. Traje mucho trabajo para hacer en la casa que necesito terminar para mañana.
A: En realidad no me gusta molestarte, pero necesito caminar de alguna manera.
B: Pero yo tengo una fecha para entregar este trabajo, y tú conoces a mi jefe.
A: Está bien. Yo entiendo. Tú trabajas muy duro, y te lo agradezco.

Situación 3 Agresiva Pasiva Asertiva

- A: Susana y Joaquín vienen a cenar el Sábado en la noche. Creo que prepararé la receta de pollo salteado que nos gusta.
B: ¡No otra vez! ¿No podemos comer pollo frito de vez en cuando? Antes lo comíamos a cada rato.
A: Sí, pero estoy tratando de cocinar bajo en grasa la mayor parte del tiempo para poder seguir perdiendo peso. Y me está ayudando muchísimo. Susana también está vigilando su peso.
B: Pero a Joaquín le gusta el pollo frito tanto como a mí.
A: Tengo una idea. A ti y a Joaquín les gusta la carne, ¿qué te parece si preparas bistecs a la parrilla, y yo preparo el pollo salteado? De esa forma, todo el mundo queda contento. Creo que puedo conseguir una buena carne baja en grasa en el nuevo supermercado de la Quinta Avenida.

Enfocando Situaciones

¿En qué tipo de situaciones le gustaría ser más asertivo(a)?

- Pidiendo diferentes cosas** (Tales como ayuda, cooperación, un servicio o un favor, una cita o una entrevista, negociando por algo que Ud. desea)

De un ejemplo de la vida real _____

- Cuando no está de acuerdo con alguien** (Diciendo que “no,” hablando abiertamente sobre algo que me molesta, respondiendo cuando alguien me critica injustamente, respondiendo cuando me han engañado, hablando abiertamente cuando tengo una opinión diferente)

De un ejemplo de la vida real _____

- Controlando situaciones** (hablando cuando todo el mundo me está mirando, proponiendo una idea, tratando con alguien que no quiere cooperar, tratando con alguien que trata de hacerme sentir culpable)

De un ejemplo de la vida real _____

- Otras situaciones** _____



¿Con quién le gustaría ser más asertivo(a)?

- Esposo(a) o compañero(a)
- Padres
- Hijos o hijas
- Otros familiares o parientes
- Su jefe o empleador
- Compañeros de trabajo o de clase
- Viejos amigos(as)
- Conocidos(as)
- Extraños
- Vendedores, dependientes, personas contratadas para ayudar
- En grupos de más de dos o tres personas

- Personas que representan la autoridad
- Otros _____



Hoja de Práctica de Expresiones Asertivas

Las expresiones asertivas tienen tres partes básicas:

1. Asuma la realidad... (Describa. Ajústese a la **realidad**. No acuse o haga suposiciones acerca de lo que piensan o sienten los demás.)

2. Sentimientos... (Use “**Expresiones que empiecen con un Yo**” cuando hable de sus propias reacciones y emociones a un problema. No de a entender que otra persona es responsable por sus sentimientos. No acuse o trate de probar que otra persona está equivocada.)

3. Especifique lo que quiere... (Pida **cambios específicos de comportamiento**. Por ejemplo, en lugar de pedirle a su esposo(a) quien ha llegado tarde “que sea más considerado(a),” pídale que él o ella le llame si va a llegar más de 15 minutos tarde.)



Practique a continuación escribiendo expresiones asertivas.

1. Asuma la realidad _____

2. Sentimientos _____

3. Especifique lo que quiere _____

1. Asuma la realidad _____

2. Sentimientos _____

3. Especifique lo que quiere _____

1. Asuma la realidad _____

2. Sentimientos _____

3. Especifique lo que quiere _____

Practique estas Situaciones

Pidiendo diferentes cosas

1. Practique pidiéndole a un(a) amigo(a) o vecino(a) que lo(a) acompañe a caminar o a ir al gimnasio regularmente.
2. Practique pidiéndole a una camarera que le pregunte al cocinero como prepara normalmente un plato de pasta con salsa.
3. Practique pidiéndole a su esposo(a) que cuide los niños mientras Ud. va a caminar antes o después del trabajo tres veces a la semana.

4. Practique pidiéndole a una camarera que le pregunte al cocinero como prepara un plato de pasta sin ningún tipo de grasa.
5. Practique pidiéndole a un grupo al que Ud. pertenece (por ejemplo, una asociación o un club) que se reúnan a una hora diferente para que la reunión no interfiera con las horas en las que Ud. hace ejercicio.

Cuando no está de acuerdo con alguien

1. Practique diciéndole a una camarera que el plato que le trajo no fue preparado como Ud. lo ordenó.
2. Practique diciendo que “no” al presidente de una organización a la que Ud. pertenece (Por ejemplo un grupo de voluntarios, o un grupo de su iglesia) quien le ha pedido a Ud. que participe en un grupo organizador que se reúne con tanta frecuencia que no le dejaría tiempo para hacer ejercicio.
3. Practique una situación donde Ud. no está de acuerdo con el restaurant escogido por su compañero(a) de trabajo para ir a almorzar.
4. Practique una situación donde Ud. no está de acuerdo con su esposo(a) acerca de seguir preparando los platos altos en grasa y calorías que son parte de su comida tradicional de los Domingos.
5. Practique diciendo que “no” a un miembro de su familia (por ejemplo, su hijo(a) adolescente) quien quiere que Ud. haga algo (por ejemplo, llevarlo(a) al centro comercial) a la misma hora de su clase de aeróbicos.

Controlando situaciones

1. Practique sugiriéndole a un amigo(a) o a su esposo(a) que le regale otra cosa (por ejemplo, su revista favorita o su loción de manos preferida) en lugar de dulces como premio o regalo.
2. Practique proponiendo que Ud. y su familia vayan de vacaciones este año a un sitio donde puedan montar bicicleta o caminar en la montaña.
3. Practique respondiéndole a un(a) amigo(a) o a su esposo(a) que le critica los alimentos que Ud. ordena en un restaurant.
4. Practique diciéndole a su esposo(a) o a su hijo(a) que Ud. quiere pasar la tarde montando patines (o haciendo cualquier otro tipo de actividad física) en lugar de ordenar pizza y ver una película.
5. Practique diciéndole a su esposo(a) o a sus hijos(as) que Ud. va a buscar una persona para que cuide los niños mientras Ud. va a su clase de ejercicios.