

EJERCICIOS PARA PRACTICAR UNA CONDUCTA ASERTIVA



La práctica es imprescindible para hacer cambios. En nuestro día a día hay multitud de situaciones insignificantes que pueden servirte para aprender a ser una persona asertiva. Te proponemos una lista genérica que puedes hacer tuya y ampliarla a tu antojo. ¡PRACTICA!

- ✚ Pide cambio en tiendas, personas... (no es necesario conseguirlo, sólo pedirlo).
- ✚ Inicia una conversación con una persona desconocida en el autobús, en el tren o en el avión.
- ✚ Olvídate del *perdón* en tu lenguaje cotidiano y utiliza las *gracias* o el *por favor* acompañados con una sonrisa.
- ✚ Reclama el importe exacto de la vuelta cuando se han equivocado al dártela.
- ✚ Pide un vaso de agua en algún bar.
- ✚ Pregunta lo que no entiendas.
- ✚ Acércate a un banco u oficina y pregunta cómo se hace un trámite, aunque no lo vayas a hacer: abrir una cuenta corriente, poner una reclamación...
- ✚ Reconoce los aspectos positivos o que te agradan de personas cercanas, como en casa, en el trabajo o en el aula... y díselo.
- ✚ Entra en alguna tienda, mira la ropa, pruébete algo y vete sin comprar.
- ✚ Pregunta en la calle a las personas que pasan por alguna dirección.
- ✚ Defiende tu sitio en la cola cuando ves a alguien que se cuela.
- ✚ Saluda por sistema sin esperar respuesta: en el ascensor, en el trabajo, al entrar en un bar o tienda...
- ✚ Di NO a quien te ofrece o te pide por la calle.
- ✚ Defiende a un amigo o conocido que está siendo criticado injustamente en tu presencia.