



**IPN Conexión saludable**  
Un programa politécnico para construir bienestar

Caja de herramientas para el bienestar

**“Asertividad como habilidad social”**

# Presentación

**Caja de herramientas para el bienestar** es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **asertividad como habilidad social**. Su objetivo es ofrecerte la oportunidad de **desarrollar herramientas para mejorar tus relaciones interpersonales**.

Tomate unos minutos al día para analizar tu manera de interactuar con las personas que te rodean, de esta manera podrás darte cuenta si te gusta y ayuda tu manera de interactuar o puedes realizar algún cambio para mejorar.

La gente desarrolla diferentes estilos de comunicación basados en sus experiencias de vida, dicho estilo puede estar arraigado y las personas pueden no ser conscientes de ello, por lo que poner atención a nuestra conducta es de mucha ayuda.

La gente tiende a mantener el mismo estilo de comunicación a lo largo de su vida. Sin embargo, si deseas cambiarlo, para poder comunicarte de forma más saludable y eficaz, aquí tenemos puntos importantes para que lo logres.

Estos son algunos consejos para ayudarte a ser más asertivo y a conocer tu estilo para comunicarte, antes de empezar a hacer cambios:

❖ **Evalúa tu estilo de comunicación.**

Primero reflexiona cómo es tu estilo de comunicación, para lograrlo puedes usar como guía las siguientes preguntas: ¿Expresas tus opiniones o te quedas callado?, ¿juzgas o culpas a los demás con facilidad?, ¿la gente parece tener miedo de hablar contigo?



## ❖ Usa el lenguaje corporal.

La comunicación no es solo verbal, puedes tener una postura erguida, inclinándote un poco hacia adelante. Haz contacto visual con frecuencia y mantén una expresión facial neutral o positiva.

Evita cruzar los brazos o las piernas, mira de frente a la persona, con la que estés interactuando.

Como sugerencia practica el lenguaje corporal asertivo frente a un espejo, con un amigo o colega. Además de lo que dices, el lenguaje corporal y las expresiones faciales también son importantes.



❖ **Mantén las emociones bajo control.**

El conflicto es difícil para la mayoría de las personas. Tal vez te enfades o te frustres, o tal vez tengas ganas de llorar. Aunque estos sentimientos son usuales y esperados, pueden interferir en la resolución de conflictos. Si estás muy exaltado frente a una situación, espera un poco si es posible. Luego, enfócate en respirar lentamente, posteriormente cuando hables intenta que tu voz sea homogénea y firme.



### ❖ **Comienza de a poco.**

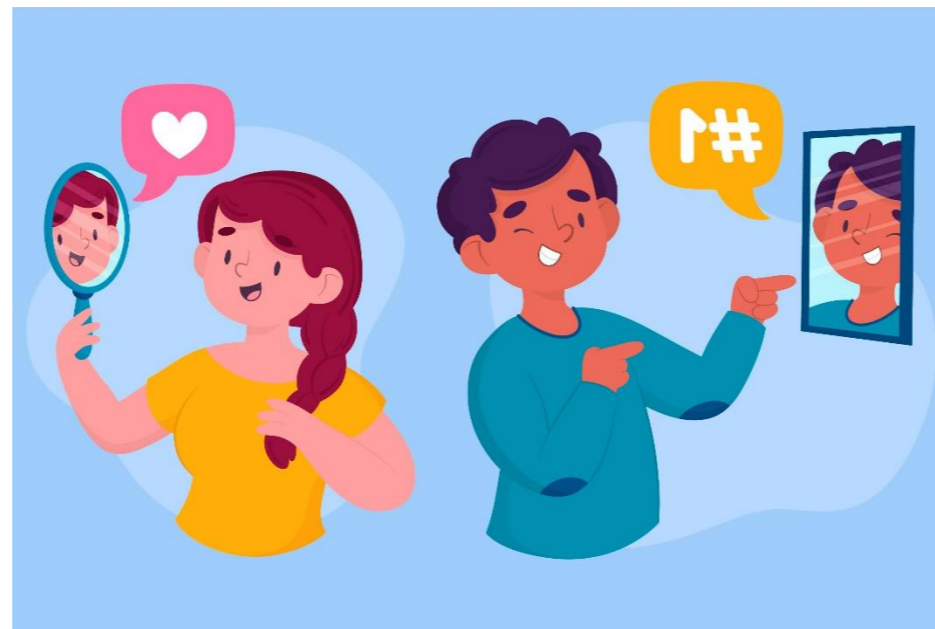
Al principio, practica tus nuevas habilidades en situaciones de bajo riesgo, donde te sientas seguro. Por ejemplo, prueba tu asertividad con tu pareja o un amigo antes de abordar una situación difícil en el trabajo. Evalúate después y modifica lo que sea necesario.

### ❖ **Practica lo que quieres decir.**

Si te cuesta decir lo que quieres o piensas, practica con situaciones generales que te suelen ocurrir. También te puede ayudar escribirlo primero, para que puedas practicar a partir de un guion.

## ❖ Usa frases en primera persona.

El uso de frases en primera persona permite a los demás saber lo que piensas y sientes sin que parezcas acusatorio. Por ejemplo, di "No estoy de acuerdo" en lugar de "Estás equivocado". Si tienes que pedir algo, di "Me gustaría que me ayudaras con esto" en lugar de "Tienes que hacer esto". Haz que tus pedidos sean simples, específicos y claros.



Puedes encontrar muchas más actividades y materiales que pueden serte de utilidad en el siguiente enlace: <https://www.ipn.mx/dch/conocenos/conex-saludable.html>