

ÍNDICE

Introducción	9
Test de autoevaluación	11
Cómo puntuar el test de autoevaluación	13
Capítulo 1.	
¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD Y POR QUÉ ES IMPORTANTE? ...	15
1.1. Objetivos del capítulo	15
1.2. Asertividad: una elección que hacer	15
1.3. ¿Qué es la asertividad?	16
1.4. ¿Qué es un comportamiento agresivo?	18
1.5. ¿Qué es un comportamiento pasivo?	19
1.6. Comparación de estilos	20
1.7. Conclusión	23
Capítulo 2.	
OBSTÁCULOS PARA ACTUAR ASERTIVAMENTE	25
2.1. Objetivos del capítulo	25
2.2. Tres obstáculos comunes para actuar asertivamente ...	25
2.3. Obstáculo nº 1: baja autoestima	25
2.3.1. La asertividad depende de su autoestima	26
2.3.2. ¿Qué se dice a sí mismo?	30
2.3.3. Pasos que llevan a una plática interna negativa	30
2.4. Obstáculo nº 2: incapacidad para proceder ante los conflictos	33
2.4.1. ¿Cuál es su actitud frente al conflicto?	33

2.5.	Obstáculo nº 3: dotes de comunicación deficientes	34
2.6.	Conclusión	35

Capítulo 3.

CÓMO MEJORAR SU AUTOESTIMA	37	
3.1.	Objetivos del capítulo	37
3.2.	Autoestima positiva	37
3.3.	Cómo cambiar su autoestima	38
3.4.	Fuentes de autoestima	38
3.5.	El poder de los pensamientos	42
3.6.	Cambie su profecía	43
3.7.	Cómo desarrollar el propio concepto sobre la asertividad	44
3.8.	Cómo mejorar su autoestima.....	46
	3.8.1. Practique su autoestima	48
	3.8.2. Pautas para revisar su imagen mental	48
3.9.	Derecho a la asertividad	49
3.10.	Conclusión	52

Capítulo 4.

CÓMO PROCEDER ANTE LOS CONFLICTOS	53	
4.1.	Objetivos del capítulo	53
4.2.	Creencias irracionales	53
	4.2.1. ¿Qué hizo mal Eduardo?	54
4.3.	Pensamiento racional	55
	4.3.1. Cómo enfrentar un conflicto	55

4.4.	Distintos estilos de comportamiento para proceder ante los conflictos	58
4.5.	¿Cómo podemos mejorar el proceso para resolver conflictos?	61
4.6.	Conclusión	64

Capítulo 5.

EL PAPEL QUE LA COMUNICACIÓN JUEGA EN LA ASERTIVIDAD

65

5.1.	Objetivos del capítulo	65
5.2.	La comunicación es vital	65
5.3.	Cómo cambiar el “tú” por el “yo”	67
5.4.	Cómo crear afirmaciones en primera persona	68
5.5.	Conclusión	72

Capítulo 6.

ACLARACIÓN Y LENGUAJE CORPORAL

73

6.1.	Objetivos del capítulo	73
6.2.	Cómo pedir aclaraciones	74
	6.2.1. Elija sus palabras sabiamente	74
	6.2.2. No generalice, sea específico	74
	6.2.3. No juzgue	76
	6.2.4. No exagere	76
	6.2.5. Acepte la responsabilidad sobre sus propios sentimientos, pensamientos y opiniones	77
6.3.	Lenguaje corporal y comunicación	81
6.4.	La importancia del lenguaje corporal	84
6.5.	Asertividad contra agresividad	85
6.6.	Conclusión	86

Capítulo 7.	
CÓMO RESPONDER CON ASERTIVIDAD	87
7.1. Objetivos del capítulo	87
7.2. Valor y confianza	87
7.3. Cómo proceder ante los halagos con asertividad	88
7.4. Respuesta a los halagos	89
7.5. Cómo proceder ante las humillaciones con asertividad	92
7.5.1. Tipos de humillaciones	92
7.5.2. La humillación verbal directa	92
7.5.3. La humillación verbal indirecta	94
7.5.4. La humillación no verbal	95
7.5.5. La humillación infligida a uno mismo	98
7.6. Conclusión	99
Postests	100
RESPUESTAS A LOS EJERCICIOS	103