



Asertividad

Ejercicios para trabajar las respuestas asertivas



Completa las frases

- ➡ Un compañero de trabajo te pide que hagas su parte del proyecto porque él tiene mucho trabajo.
Respuesta: Lo siento pero _____
- ➡ Tu amiga te pide que le prestes dinero, pero no puedes permitirte.
Respuesta: No puedo _____
- ➡ Un familiar te pide que cuides a sus hijos durante el fin de semana, pero ya tienes planes.
Respuesta: No puedo cuidar a tus hijos este fin de semana porque _____
- ➡ Un vecino te pide que le ayudes a pintar su casa, pero no te sientes capaz de hacerlo.
Respuesta: No puedo ayudarte a pintar tu casa porque _____
- ➡ Tu jefe te pide que trabajes horas extras, pero tienes compromisos personales.
Respuesta: No puedo trabajar horas extras hoy porque _____. **¿Podemos buscar una solución alternativa?**
- ➡ Un amigo te pide que lo lleves al aeropuerto muy temprano por la mañana, pero tienes que descansar para una reunión importante.
Respuesta: No puedo llevarte al aeropuerto mañana temprano porque _____. **¿Qué te parece si te ayudo a buscar un taxi?**
- ➡ Un colega te pide que te encargues de una tarea que no es tu responsabilidad, y ya estás sobrecargada.
Respuesta: No puedo encargarme de esa tarea porque _____. **He estado trabajando en** _____ **y necesito concentrarme en mis responsabilidades actuales. ¿Podríamos discutir otra forma de manejar esto?**
- ➡ Un amigo insiste en que asistas a una fiesta, pero realmente necesitas tiempo para descansar.
Respuesta: Aprecio que me invites a la fiesta, pero no puedo asistir porque _____. **Me gustaría mucho pasar tiempo contigo en otra ocasión, ¿qué tal si** _____?
- ➡ Un miembro del equipo te pide ayuda con su trabajo constantemente, lo que afecta tu propio rendimiento.
Respuesta: Entiendo que necesitas ayuda con tu trabajo, pero _____. **Me he dado cuenta de que he estado dedicando mucho tiempo a tus tareas, lo que ha afectado mi propio rendimiento. Te sugiero** _____.
- ➡ Tu supervisor te asigna un proyecto adicional que sabes que no podrás manejar junto con tus responsabilidades actuales.
Respuesta: Gracias por confiar en mí con este proyecto, pero tengo que ser honesta y decir que _____. **Mi carga de trabajo actual incluye** _____, **y añadir otro proyecto comprometería la calidad de ambos. Podríamos considerar** _____.
- ➡ Tu psicóloga te propone otra sesión de terapia para la semana que viene pero no consideras que necesites asistir de nuevo hasta dentro de 2 semanas
Respuesta: _____.