



LISTADO DE FRASES PARA PRACTICAR LA ASERTIVIDAD

YOLANDA QUINTANA PSICOLOGÍA

VIDA DIARIA

:

- "Me siento [emoción] cuando [acción específica], me gustaría que [cambio deseado]."
- "Puedo entender tu punto de vista, pero yo también tengo mis propias necesidades y límites."
- "Prefiero no hacer eso, pero estoy dispuesto/a a ayudar de otra manera."
- "Me gustaría discutir este tema más tarde cuando ambos estemos más calmados."
- "Aprecio tu opinión, aunque en este momento no estoy de acuerdo."
- "Me gustaría resolver este problema juntos/as. ¿Podemos encontrar una solución que funcione para ambos?"
- "No me siento cómodo/a con esa situación, ¿podemos hablar al respecto?"
- "Estoy dispuesto/a a comprometerme, pero también necesito que se respeten mis límites."
- "Entiendo que estés molesto/a, pero necesito que hablemos de manera respetuosa y constructiva."
- "Gracias por tu oferta, pero en este momento prefiero hacerlo por mí mismo/a."

ENTORNO LABORAL / ACADÉMICO

:

1. "Estoy interesado/a en asumir más responsabilidades, ¿hay oportunidades para crecer en esta área?"
2. "Necesito claridad sobre mis tareas y responsabilidades para poder realizarlas eficientemente."
3. "Aprecio tu opinión, pero creo que mi enfoque también puede ser efectivo en esta situación."
4. "Me gustaría programar una reunión para discutir mis objetivos profesionales y recibir retroalimentación."
5. "Estoy dispuesto/a a colaborar, pero necesito más recursos o apoyo para lograrlo."
6. "Prefiero no asumir esta tarea adicional en este momento, ya que tengo otras prioridades en mi carga de trabajo."
7. "Creo que mi habilidad para [habilidad específica] podría ser útil en este proyecto. ¿Cómo puedo contribuir más?"
8. "Necesito tiempo para concentrarme en completar esta tarea de manera efectiva. ¿Podemos discutir plazos realistas?"
9. "Aprecio que reconozcas mi contribución, pero también valoraría un aumento de sueldo acorde."
10. "Estoy abierto/a a recibir retroalimentación, pero prefiero que sea específica y constructiva para poder mejorar mi desempeño."

GESTIÓN DE CONFLICTOS

:

1. "Entiendo que tengamos diferentes puntos de vista, ¿podemos encontrar un punto medio que funcione para ambos?"
2. "Prefiero abordar este problema de manera constructiva en lugar de culparnos mutuamente."
3. "Me gustaría entender mejor tu perspectiva sobre este tema para encontrar una solución que nos beneficie a ambos."
4. "Estoy dispuesto/a a escucharte, pero también necesito que escuches mis preocupaciones."
5. "Creo que sería útil establecer reglas claras para evitar malentendidos en el futuro."
6. "Estoy abierto/a a compromisos, pero también necesito que consideres mis necesidades y límites."
7. "Aprecio que estemos teniendo esta conversación para resolver nuestros desacuerdos de manera respetuosa."
8. "Prefiero discutir este problema en privado para evitar conflictos innecesarios frente a otros."
9. "Creo que sería útil involucrar a un mediador neutral para ayudarnos a encontrar una solución equitativa."
10. "Estoy comprometido/a a resolver este conflicto de manera colaborativa y productiva."