

TÉCNICAS EMPLEADAS PARA EL DESARROLLO DE LA ASERTIVIDAD

El desarrollo de la asertividad va a requerir dos procedimientos fundamentales: el cambio de esquemas y pensamientos no asertivos y la exposición y práctica de comportamientos asertivos.

Si piensas de manera asertiva y te atreves a exponerte a las situaciones desarrollando conductas asertivas, tienes más posibilidades de conseguir un cambio en tu vida: mejorando las relaciones, aumentando la autoestima y teniendo más estimulación para lograr las metas personales.

Las técnicas empleadas en consulta para desarrollar la asertividad son:

1. Autoobservación: con el objetivo de identificar los comportamientos no asertivos
2. Cambio en la manera de pensar desechando los pensamientos irracionales relacionados con la conducta social
3. Reduciendo la ansiedad
4. Aprendiendo respuestas y estrategias asertivas