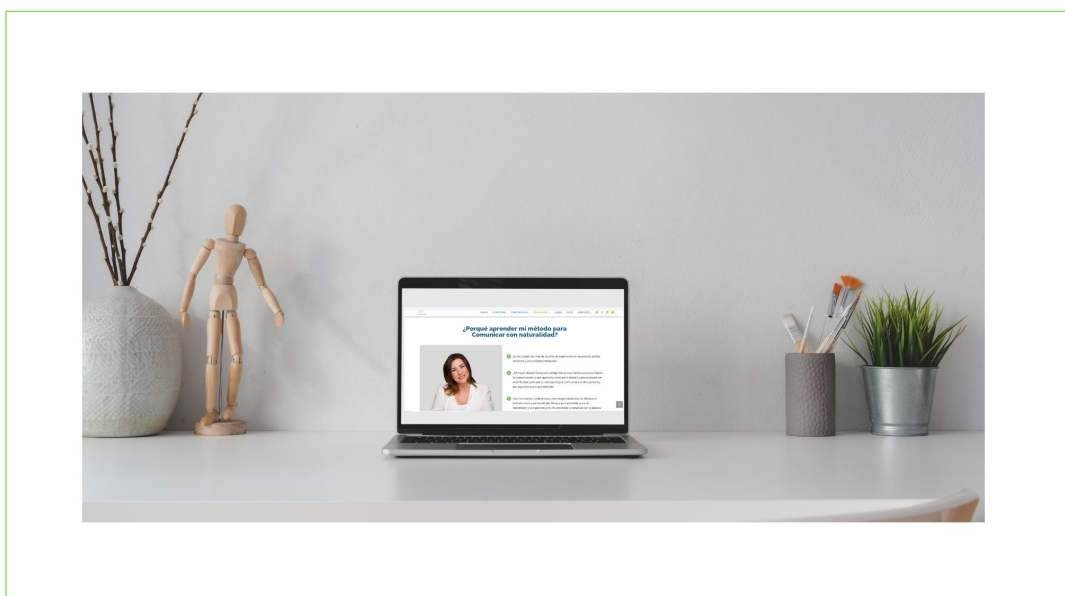


# CURSO ONLINE

## “Fortalezas Comunicativas”

¡Aprende en 5 módulos  
a mejorar tu comunicación!



**Improvisaciones asertivas**

## Improvisaciones asertivas.

### Ejercicio para hacer conmigo

¿Te apetece hacer unos ejercicios de **improvisación** sobre asertividad conmigo?  
Sí, no estamos juntos en persona, pero se me ha ocurrido un sistema para solucionarlo,  
**¡Vamos a jugar!**



El objetivo es ensayar tus **respuestas asertivas**. Las que habitualmente más nos cuestan que son: Decir **no** y **no lo sé**. Así que, de paso que te entrenas, te diviertes.

Te voy a dar instrucciones para realizar las improvisaciones.



Pon los audios que están en este tema.

Ya los oirás, cada uno de ellos es una **conversación** contigo en tres situaciones distintas.

- 1 La primera de ellas, imagina que se da en persona o por teléfono.  
En la conversación, te voy a **pedir un favor**. Escucha mi voz y contesta en los espacios que dejo libres, como si fuera un diálogo normal.  
  
Dejo espacio para que hables. Tu contestación es libre, pero tienes que decir **NO**.  
  
Tu respuesta a mi petición, debe ser "No" **Improvisa** todas las veces que quieras, pero la finalidad es habituarte a contestar NO, a favores que puedan pedirte cuando lo necesites. Cuando sientas que no quieres, que no deseas, que no te viene bien, que te perjudica decir que Sí.

Cuando te sientas a gusto con tu respuesta, puedes utilizar tu teléfono móvil o algún dispositivo para grabarte.



Así podrás escucharla siempre que desees.

Pon el audio **TE PIDO UN FAVOR** ahora:

¿Pasamos al siguiente? Yo estoy lista.

¡Vamos a ello!

**2** La segunda improvisación tiene como escenario una **conferencia**. Tú eres quién la está impartiendo y yo soy un asistente que te hará una pregunta.

Deberás responder "**No lo sé**"

El sistema es como en la anterior, **escucha y voz y sígueme**. Habla en los espacios.

Improvisa tus respuestas, pero acuérdate, tu misión aquí es contestar "no lo sé"

Ahora escucha y habla conmigo en el segundo audio titulado, **PREGUNTA**

**CONFERENCIA:**

**3** Y ya está aquí el tercer y último audio para que improvises conmigo. Esta vez, estás en una zapatería devolviendo unos zapatos que te compraste días atrás. Tu cometido en esta improvisación es **mantenerte en tu postura** de querer cambiar los zapatos y no dejarte convencer por la vendedora (que soy yo).

Ánimo, que la dependienta es insistente y no cejes en tu empeño de cambiarlos.

Pincha el audio **DEVOLUCIÓN DE ZAPATOS:**

¿Te ha costado decirme que *no*?

¿Que *no lo sabes*?

¿Te ha costado escuchar que una persona podía *molestarse contigo*?

Tenemos muy poca costumbre de decir que no, y es fundamental aprender a decirlo, no ya solo por nuestra autoestima, sino para garantizar una comunicación honesta y sincera. Con los demás y con nosotros mismos, que al fin y al cabo es de lo que se trata.

Espero que el ejercicio te haya divertido y gustado. Y que te haya ayudado a entrenarte en la misión de ser cada día un poco más asertivo en tus respuestas.

Me encantará que me escribas contándome qué tal te ha ido con estas improvisaciones. Como te decía, puedes grabarlas y escucharlas pasado un tiempo o acudir al ejercicio para hacerlo de vez en cuando.

Enhorabuena por el trabajo realizado, porque no es fácil decir NO, NO LO SÉ, NO ME IMPORTA, etc.

Ya sabes que no se trata de decir todo aquello que piensas, la cuestión es no decir o hacer algo que vaya en contra de lo que sientes o piensas.

Descansa un rato y ¡seguimos cuando quieras!