

Peticiones Asertivas

decálogo para peticiones difíciles



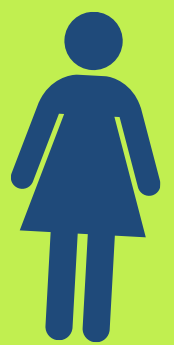
1 ELIGE UN BUEN MOMENTO

No es lo mismo hacer una petición en un momento de estrés o en el que la otra persona no esté receptiva que hacerlo cuando haya un ambiente relajado y tengáis tiempo suficiente.



2 USA EL NOMBRE DE LA OTRA PERSONA

Dirígete a la otra persona por su nombre, captarás su atención inmediatamente y le otorgarás importancia.



3 HABLA EN PRIMERA PERSONA

El "YO" te responsabiliza de tu petición y te empodera.

4 CUIDA LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Tan importante como lo que dices es el cómo lo dices. El tono, la postura y la expresión de tu cara comunican tanto como tus palabras, cuídalos.



5 SE CLARO Y DIRECTO

Pide claramente lo que necesitas de forma sencilla y sin rodeos. Utiliza frases cortas y un lenguaje sencillo. Aquí "menos es más".



6 EXPLICA LAS RAZONES

No es un capricho, lo pides por algo. Explica el motivo de tu petición de forma clara, sencilla y directa para que la otra persona lo comprenda. Si hay emociones implicadas, dile cómo te sientes.



7 MUESTRA CONFIANZA

No dudes y no te auto-sabotees. Expresiones como "Puede parecerte una tontería", "Sé que no es nada, pero..." muestran inseguridad.



8 TEN EN CUENTA A LA OTRA PARTE

Asume que tiene derecho a rechazar la petición. No te enfades, escucha sus razones y negocia si es necesario.

9 ENSAYA

Prepara la petición y dila en voz alta. Escucharnos nos retroalimenta y nos permite rectificar.



10 ¡HAZLO!

No lo dejes para otro día. No nos sentiremos mejor si tenemos un asunto sin resolver.