



Ejercicio nº 1.9

Te proponemos trabajar tu asertividad utilizando técnicas de reestructuración cognitivas que te ayudarán a manejar los pensamientos que te impiden mostrar tu autoafirmación.

Para cada uno de los pensamientos irracionales (no asertivos) identifica y escribe una alternativa, es decir, un pensamiento asertivo.

Pensamientos irracionales	Pensamientos alternativos asertivos
No debería haberme equivocado.	
Debo hacer las cosas tan bien que obtenga siempre la aprobación de los demás.	
Es terrible ser criticado. No puedo soportar ser criticado.	
Si me critican con razón, soy inútil.	
Es un indeseable por hacerme la crítica.	
Si me critican por un fallo que he cometido, nunca aprenderé a corregirlo.	
Las críticas me hacen sentir fatal.	
Si alguien me critica y no me defiende contratando, quedo como un imbécil.	