

COMUNICACIÓN ASERTIVA

PAUTAS PARA MEJORAR



BUSCA UN BUEN MOMENTO Y LUGAR PARA HABLAR COSAS IMPORTANTES.



CUIDA LO QUE DICES CON UN LENGUAJE CLARO Y MÁS AÚN CÓMO LO DICES (GESTOS, POSTURA, TONO DE VOZ, ETC.).

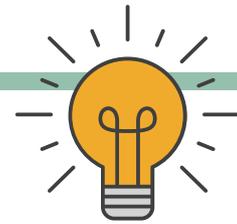
USA PREGUNTAS QUE OS AYUDEN A HABLAR ("¿CÓMO CREES QUE PODEMOS RESOLVER ESTO?", "¿A QUÉ TE GUSTARÍA QUE JUGÁRAMOS?", ETC.).



PREOCÚPATE POR MANTENER UNA BUENA RELACIÓN CON LA OTRA PERSONA.

¿QUÉ ES?

COMUNICACIÓN DONDE SE DEFIENDE LA POSTURA PERSONAL (LO QUE PIENSO, QUIERO Y SIENTO) PERO SE RESPETA Y ACEPTA LA DE OTRAS PERSONAS.



ESCUCHA PARA ENTENDER Y NO PARA RESPONDER.



PIENSA EN LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS Y CONTROLA LAS TUYAS.



HABLA EN POSITIVO Y CON FRASES EN PRIMERA PERSONA. (YO/NOSOTROS/AS).



REFLEXIONA ANTES DE HABLAR.