

# 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.



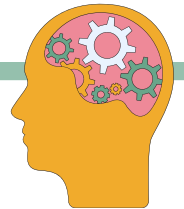
ESCUCHA PARA ENTENDER Y NO PARA RESPONDER.



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.