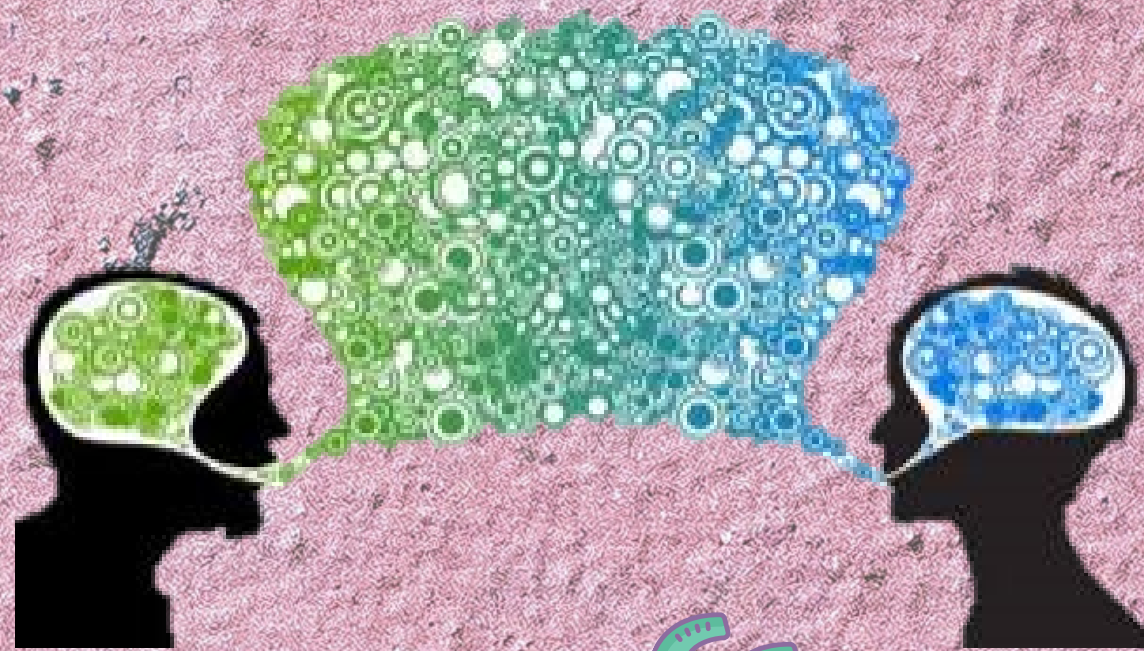




COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA FAMILIA

Qué es...



Habilidad esencial para relacionarnos de manera positiva con los que nos rodean

“LA ACTITUD QUE TIENE UNA PERSONA AL EXPRESAR SU PUNTO DE VISTA DE UN MODO CLARO Y RESPETUOSO”

Para qué sirve....

Ayuda a tener una mejor sensación de control, fomenta la autoestima positiva, ayuda a gestionar mejor las emociones, y eso es tremendamente reconfortante

INFLUYE

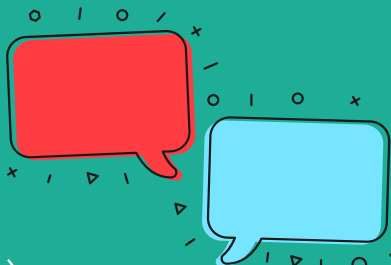
- La familia
- Los estudios
- Las amistades

¿CÓMO ME COMUNICO DE MANERA ASERTIVA?

1

DEFIENDE TUS OPINIONES

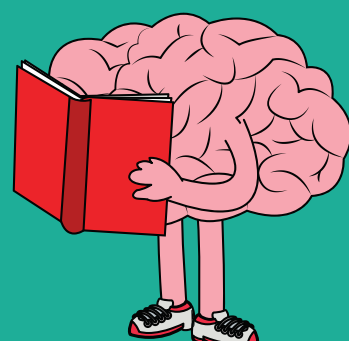
Siempre siendo honesto y con respeto



2

NO ESPERES QUE TE LEAN LA MENTE

Si necesitas algo dilo con confianza



3

ESCUCHA A LOS DEMÁS

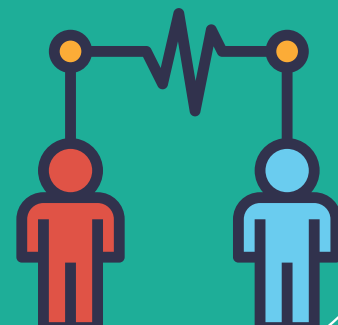
Todos podemos aprender de las opiniones de las otras personas



4

UTILIZA LA EMPATÍA

Ponerte en su lugar te ayudara a mirar desde otra perspectiva.



5

HABLA DESDE EL YO

No acuses, no heches en cara, no hagas sentir mal a la otra persona

