Comunicación asertiva

Prepara tu mensaje antes de hablar: parte del hecho, nombra cómo te sientes, di qué necesitas y deja espacio para escuchar. Mantenlo breve y específico.

El hecho concreto (cuando ocurre...)

empieza por un hecho observable y específico, sin etiquetas ("siempre", "nunca").

Cómo me siento (me siento...)

nombra la emoción: frustrado, preocupado, dolido, cansado...

Qué necesito o pido (necesito...)

una petición concreta y en positivo, sobre lo que sí quieres que pase.

Lo que propongo / un acuerdo posible

una opción realista que puedas ofrecer o pedir.

Cómo voy a escuchar su respuesta

deja espacio para su punto de vista y para ajustar el acuerdo juntos.

Escríbelo antes de la conversación y mantenlo breve. Asertividad no es solo hablar: también es escuchar y ajustar.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo