

03.

# ¿QUÉ SE NECESITA PARA SER ASERTIVO?

*La comunicación asertiva es conectar la parte emocional con la racional para solicitar algo de manera concreta.*

Para decir algo de manera asertiva te aconsejamos seguir los siguientes pasos:



## 1. Describe la situación y su impacto

- Incluye las acciones que sucedieron que produjeron en ti o en los demás
- *Cuando tú...*

## 2. Comparte sentimientos que se generaron

- Como te sentiste en la situación, habla en primera persona
- *Me hizo sentir...*

## 3. Generar peticiones específicas,

- Sé directo, claro, preciso
- *Necesito que... / Te pido que...*

## ¿CÓMO TRATAR A LA GENTE?

*Tus necesidades no son las mismas que la otra persona por lo que hay que comprenderlas.*



Habilidad que adquirimos con el tiempo porque interactuamos todos los días con diferentes personas, familia, pareja, trabajo, en la calle y cada uno es diferente. Mis necesidades son diferentes a las de la otra persona, es importante entender lo que el otro necesita. Para influir en la otra persona, hay que hablar sobre lo que el otro quiere, entenderlo, saber lo que lo motiva, lo que desea y saber cómo engancharlo, por lo que es importante escuchar al otro para apreciar su punto de vista, así como el de uno mismo.

### Ejemplo:

Mi jefe no me escucha, mi pareja no me escucha, el mejor indicador de la calidad de una relación es como evaluamos la escucha que en ella se produce.