



# La persona ASERTIVA



01



## SABE DECIR NO

MANIFIESTA SU PROPIA POSTURA HACIA UN TEMA, PETICIÓN O DEMANDA  
 EXPRESA UN RAZONAMIENTO PARA EXPLICAR SU POSTURA, SENTIMIENTOS, PETICIÓN  
 EXPRESA COMPRENSIÓN HACIA LAS POSTURAS, SENTIMIENTOS O DEMANDAS DEL OTRO

## SABE PEDIR AYUDA

EXPRESA LA PRESENCIA DE UN PROBLEMA CUANDO LE PARECE QUE DEBE SER MODIFICADO  
 SABER PEDIR CUANDO ES NECESARIO  
 PIDE CLARIFICACIONES SI HAY DUDAS O INSEGURIDADES  
 SABE RESPONDER A UN ATAQUE

02



## SABE EXPRESAR SENTIMIENTOS

EXPRESA GRATITUD, AFECTO, CONSIDERACIÓN Y TAMBIÉN EXPRESA INSATISFACCIÓN, DOLOR, DESCONCIERTO.

03

