

ASERTIVIDAD

DECIR LAS COSAS EN EL MOMENTO OPORTUNO, EN EL TONO OPORTUNO Y AL RITMO OPORTUNO.

PÉNDULO ASERTIVO



MOMENTO

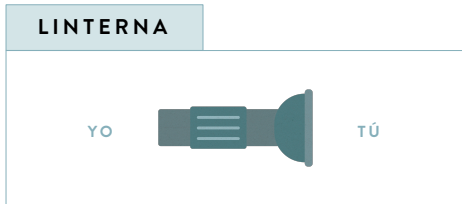
El que el otro está preparado.

TONO

Firmeza sin ataque.

RITMO

Hasta dónde pueda asimilar [Límite límbico].



¿A QUIÉN ENFOCA?

Hablo de mi [Me han dolido tus palabras] **vs** Hablo de ti [Eres un histérico]

ESTRATEGIA ASERTIVA

- RECENTRAMIENTO**
 - Sólo quería decirte que...
- PAUSA ASERTIVA**
 - Un momento y estoy contigo.
- EMPLAZAMIENTO FUTURO**
 - Ahora no puedo darte una respuesta.
- DEVOLUCIÓN**
 - ¿Por qué piensas eso?

AUTOPROTECCIÓN

- Distancia segura
- “Escena de cine”
- Concentración de salvaguarda

