



DECIR “NO”

La asertividad es el estilo de comunicación a través del cual dices lo que es importante para ti, respetando en todo momento a otras personas.



1- EMPATIZA



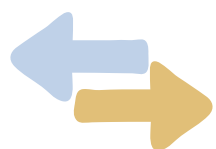
Entender al otro ayuda a introducir mi límite.



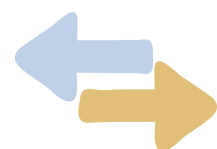
2- DI “NO”



No pongas excusas ni des muchos motivos. Pueden darte soluciones. A un simple “no” hay poco que rebatirle.



3- DA ALTERNATIVAS



Siempre que te apetezca y puedas, ofrece una alternativa a la petición u oferta que estás denegando.

4- REPITE TU “NO” SI HACE



FALTA



A veces las personas insisten y tratan de no hacer caso a tu negativa. Usa la técnica de disco rayado.

SE·RENE

WWW.SERENEPSICOLOGIA.ES
C/LÓPEZ DE HOYOS 92 28002 MADRID
TELF.: 621 006 216