

¿Qué es la asertividad?

Decir NO

Poner límites

Expresar tu opinión

Pedir favores

Gestionar conflictos

<https://abcpsicologos.com>

¿Con quién hay que ser asertivo?

Personas de nuestro círculo

Nuestra pareja

Familiares

Trabajo

Desconocidos

<https://abcpsicologos.com>

Continúa en la siguiente página

www.abcpsicologos.com

¿Cuándo ser asertivo?

Siempre

Cada vez que algo te moleste

En ese mismo momento o lo antes posible

Cuando nuestro interlocutor esté más receptivo

<https://abcpsicologos.com>