

¿Porqué no somos asertivos?

"El otro debería saberlo"

"Si le digo algo es que me lo como"

"Total no me van a hacer caso"

<https://abcpsicologos.com>

¿Cómo ser asertivo?

Tiene que ser actual

Decir una sola cosa por vez

Sin juicios de valor o exigencias

Máxima concreción en la descripción de la conducta

Como me hace sentir

<https://abcpsicologos.com>