

# COMUNICACIÓN ASERTIVA

- Haga que el otro se sienta importante / Elogie Sincéramente (**Mamá de Edison**)

## EJERCICIO APRECIACIÓN

- Interésese sinceramente por los demás (Busca las cosas que tienes en común)
- PROCURA PRIMERO COMPRENDER Y DESPUÉS SER COMPRENDIDO

## EJERCICIO CARTAS

- Recuerde que para toda persona, su nombre es el sonido más dulce e importante
- Sea un buen oyente. Anime a los demás a que hablen de sí mismos
- "Una gota de miel captura más moscas que un litro de hiel" (**Perro Emulsión Scott**)
- "Cuando sube la emoción baja la inteligencia" (Haz una Pausa)
- Admita sus errores (**CONSEJOS PARA EVITAR DESACUERDOS**)
- Pide Ayuda (La próxima vez que quieras algo pídelo)

## EJERCICIO HABLAR DESDE EL CORAZÓN

- Valida sus emociones
- Soluciones Ganar-Ganar (Busca la Tercera Alternativa)
- Comunícate desde el Adulto (Padre - Adulto - Niño)
- "Si no te gusta lo que recibes presta atención a lo que estás dando"
- El Secreto de Sócrates (**LA CONTRASEÑA PARA ENTRAR AL CIELO ES DECIR ...**)
- El Efecto Pigmalión (Secretaria Juanita que redactó mal una carta)
- **ESCENARIO 1 MAMÁ PIDIENDOLE A SU HIJO QUE ARREGLE SU CUARTO**
- **ESCENARIO 2 ESPOSO QUE NO QUIERE COOPERAR CON TAREAS DEL HOGAR**
- **ESCENARIO 3 Un Cliente no está satisfecho con su corte y quiere devolución**
- **4 ¿MAMÁ ¿PUEDO IR AL CINE CON MIS AMIGOS? (tiene 10 años)**
- **5 EMPLEADO QUIERE UN 30% DE AUMENTO EN SALARIO**
- **6 MAMÁ DE 60 AÑOS QUE LE DA CANCER Y NO QUIERE QUIMIOTERAPIA/RADIOS**
- **7 HIJO QUE SALE EN LA BICI A LA CALLE SIN CASCO**
- **8 VECINOS QUE CONSUMEN MARIHUANA Y SUBEN EL VOLUMEN MÚSICA**
- **9 HIJO NINI QUE SE LA PASA TODO EL DÍA JUGANDO VIDEO JUEGOS**
- **10 HIJA DE 15 AÑOS QUE DECIDE INSCRIBIRSE A PELEAS TODO VALE (UFC)**
- ¿QUE OTRO ESCENARIO SE TE OCURRE?



# NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---