|  |  |
| --- | --- |
| **Título componente** | **Pestañas verticales** |
| **Título** | Componentes conducta asertiva. |
| **Texto descriptivo** | La conducta asertiva permite expresar pensamientos y emociones de manera clara y respetuosa, sin agredir ni ser agredido. |
| **Título (máx 6 palabras)** | **Texto** |
| Conducta asertiva 1. | Respetarse a sí mismo (a): Significa tomarse en serio, tener buen concepto de sí mismo; implica elevar la autoestima para quererse a sí mismo. |
| Conducta asertiva 2. | Respeto por los demás: Reconoce el valor de las personas y sus acciones. |
| Conducta asertiva 3. | Ser Directo (a): Los mensajes transmitidos deben ser claros, sencillos y precisos. |
| Conducta asertiva 4. | Ser honesto (a): Cuando el actuar es acorde con los sentimientos. Es mejor guardar la calma; y educada, pero firmemente, exponer la opinión propia, sin ignorar la posición de los demás. |
| Conducta asertiva 5. | Ser apropiado (a).: tener en cuenta el momento y el contexto de la comunicación. |
| Conducta asertiva 6. | Control Emocional: canalizar las emociones con el fin de evitar que lleguen a niveles de intensidad que provoquen reacciones ineficientes. Presentar excusas cuando es necesario, engrandece; cuando no es así, las excusas pierden validez. |
| Conducta asertiva 7.  Conducta asertiva 8. | Saber escuchar: Es un proceso activo que requiere de atención para comprender lo que los demás quieren transmitirnos. El ignorar o hacer caso omiso de los comentarios o intervenciones de los demás produce ira y resentimiento.  Ser Positivo (a).: Quiere decir, reconocer e informar a los demás que nos damos cuenta de que ellos, al igual que nosotros, intentamos beneficiar y ayudar. |
| Conducta asertiva 9. | Planificar los mensajes. Conseguir que todos los hechos y puntos estén aclarados con antelación, confeccionando notas de referencia si la situación lo permite. Esto ahorra tiempo, produce confianza y puede disminuir la intimidación por parte de los demás. |