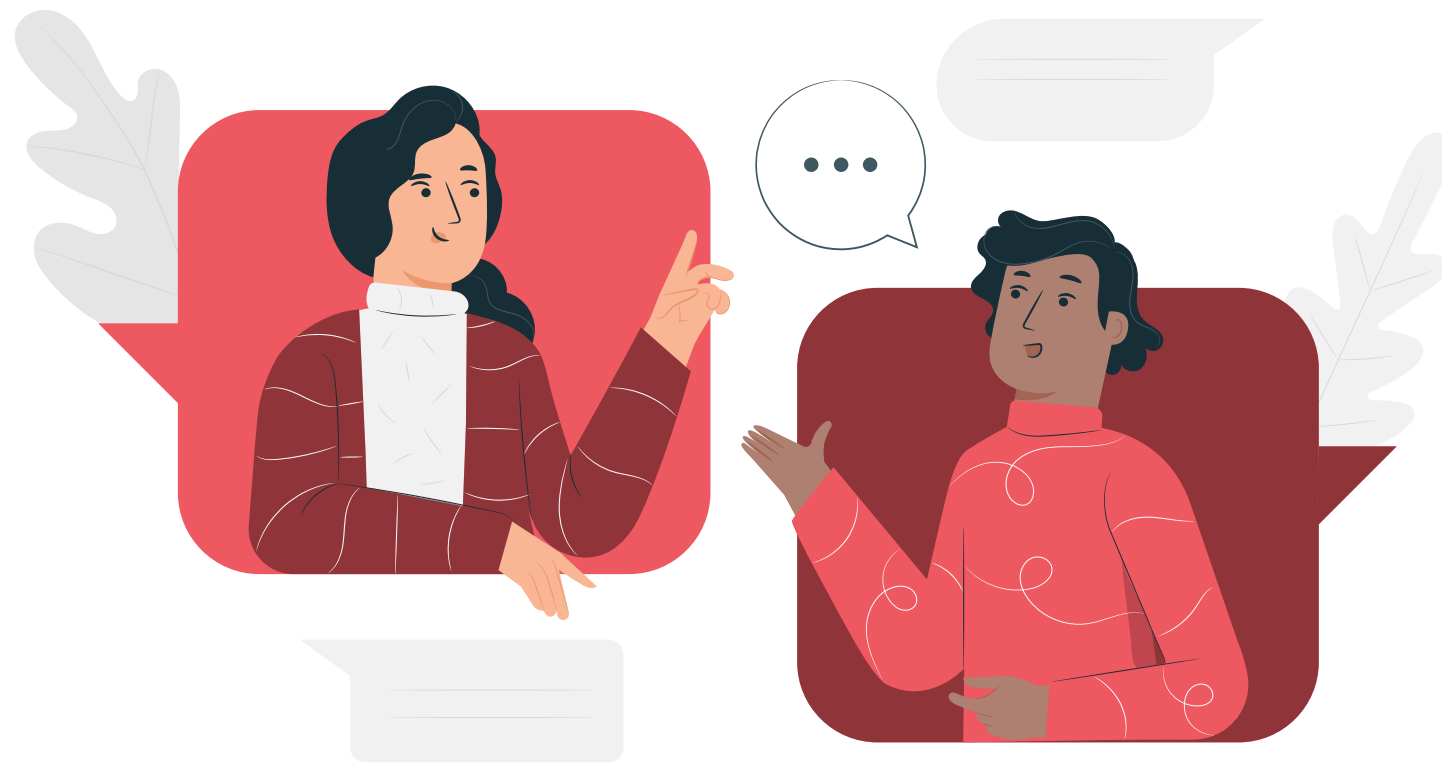




¿Cómo desarrollar la asertividad?

La asertividad es una de las habilidades sociales que consiste en ser capaz de defender la opinión y derechos propios sin atacar a los demás.

- ✓ **La escucha:** enséñales a escuchar a los demás.
- ✓ **La empatía:** enséñales a ponerse en el lugar del otro.
- ✓ **El respeto:** enséñales a respetarse a sí mismos y a los demás.
- ✓ **La autoestima:** enséñales a quererse y valorarse a sí mismos.
- ✓ **La comunicación:** enséñales a comunicarse. Se trata de pensar con el otro y no por el otro.
- ✓ **La emoción:** enséñales a reconocer las propias emociones y las ajenas.