

Aprendiendo a ser asertivos

A continuación, vemos diferentes situaciones y respuestas no asertivas que se centran en el tú. Escribe las respuestas asertivas utilizando la estrategia XYZ.

Situación	Respuesta no asertiva	Respuesta asertiva
Una de tus amigas te ha criticado en público y te ha molestado.	“Eres muy mala amiga por haberme criticado”	
Tus padres no te dejan ir a un concierto que te gusta.	“Nunca me dejáis hacer cosas divertidas”	
Un compañero se ríe de ti por una respuesta que has dado en clase.	“Eres un listo que siempre se cree que hace todo bien”	
Tu novio/a te dice que este fin de semana prefiere pasarlo con sus amigos y no contigo.	“Nunca me tienes en cuenta para tus planes”	