

## ¿Cómo hacer un mensaje perfecto?

---

### Las 4 etapas del mensaje asertivo perfecto:

1. **Los hechos.** Objetivos y específicos → Observación: “Cuando veo y/u oigo...” + tu observación.
2. **Tus sentimientos.** ¿Cómo te sientes? → Sentimiento: “Siento que...” + tu sentimiento.
3. **Las consecuencias.** Describe las consecuencias de que tu interlocutor siga manteniendo esa conducta → Necesidad: “Porque necesito...” + tu necesidad no satisfecha.
4. **La solución.** Explica concretamente los cambios que quieres que se produzcan en la otra persona → Petición: “¿Podrías/Te importaría hacer...?” + algo concreto.

