

Sé más asertivo



Habla en primera persona

Al utilizar el “yo” en tu diálogo podrás emitir lo que estás pensando sin culpar a los demás.

- ⊗ Estás equivocado
- ✓ Yo no estoy de acuerdo

Aprende a decir que no

Es válido que rechaces algunas peticiones si en realidad no tienes tiempo para hacerlo.

Es mejor decir que no, a comprometerse y estresarse por querer cumplir todo por no decir no.

Utiliza adecuadamente el lenguaje corporal

Mantén un lenguaje corporal abierto al diálogo, mira a los ojos, no cruces las piernas ni los brazos. Ten una actitud optimista.

Controla tus emociones

Si sientes que tus sentimientos se pueden apoderar de tus decisiones, espera unos segundos para calmarte, respira profundamente y exprésate de forma tranquila.

Exprésate

Cuando expresas lo que necesitas o lo que quieres tendrás una vida más plena.

Nota:

Si tienes una actitud demasiado paciente, puedes acumular estrés, ira y venganza.

Nunca dejes de expresar lo que te molesta o incómoda.

Contáctanos:

Permanencia y Graduación
psicologia@sanmateo.edu.co
3309999 Ext. 121 - 402



Fundación Universitaria
SAN MATEO

Proyéctate. Evolucioná.