

Aprende a decir "No"

ELABORÓ:
DEUS



Al aprender a decir "No", también desarrollas habilidades comunicativas mientras expresas tus sentimientos de manera asertiva.

Quando me presionan a hacer algo que no quiero

¿Sé decir no?

SI

NO

Excelente

Bien, vamos por buen camino

Siento culpa

ENTONCES

- Identificas tus emociones
- Eres empático
- Te valoras
- Tienes seguridad
- No sientes culpa

Para poder decir **no**, hay que aprender a controlar nuestras emociones, comprendiendo lo que sentimos y de esta manera reaccionar de manera asertiva; esto nos ayudará a resolver todo aquello que no nos guste y mejorar nuestra convivencia con la gente a nuestro alrededor.

SI

Hay que aprender a identificar nuestras emociones

AL MENOS

Sé cuando estoy triste, feliz, emocionad@ y lo digo

Perfecto, alcanzamos un equilibrio emocional

SI

Hay que empezar a tener firmeza en nuestras decisiones y siempre tomarlo desde el lado positivo y con respeto

NO

Veo las cosas de manera positiva y agradezco la oportunidad

