

Aprende a decir No"

ELABORÓ: DEUS

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

> > Cuando me presionan a hacer algo que no quiero

¿Sé decir no?

Excelente

SI

ENTONCES

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

aigo que no qui

Bien, vamos por buen camino

NO – Siento 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.

NO

Hay que aprender a identificar nuestras emociones

UDEM

AL MENOS

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

Veo las cosas de manera positiva y agradezco la oportunidad

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

Perfecto,

alcanzamos un equilibrio emocional

NO

DEPARTAMENTO DE ESPIRITUALIDAD UNIVERSITARIA PARA EL SERVICIO

UNIVERSIDAD DE MONTERREY

REFERENCIAS: "¿No Puedes Decir No? UNAM Tiene Curso Gratuito Para Aprender". Excelsior, México, 4 Nov. 2022. EBSCOhost, research.udemproxy.elogim.com/lipkprocessor/plink?id=041e0595-cc7d-3146-8823-6fb871b6055d.