

Cómo ser asertivo: comunicación eficiente

La estancia en casa, día tras día, puede ser dura y generar conflictos. «Cómo ser asertivo» es el vídeo que hoy os dejo para afrontar adecuadamente estas situaciones.

¿Qué vas a aprender?

Aprender a decir no, pedir cambios de comportamiento, expresar una opinión o una emoción, en el momento adecuado, a la persona adecuada y de la forma adecuada.



Es fácil con el esquema que te explico en el vídeo.

Ya sea en tu ámbito laboral o personal, sólo practica antes frente al espejo, redáctalo o dilo en voz alta para que esta forma de afrontar te sea fácil y familiar, cuando llegue el momento te saldrá de forma natural.

Tener una estrategia de comunicación sencilla y eficaz es fácil, si sigues los pasos adecuadamente.

Además, en la comunicación es importante nuestro discurso interno, puede que estés en un momento donde tus emociones estén a flor de piel en la situación de confinamiento, consulta el siguiente enlace [Pensamientos negativos y ansiedad](#)

[ante el coronavirus](#)

y empieza a gestionar tus emociones.

Si la situación te desborda, aprende acerca [de la ansiedad](#)

y si lo prefieres puedes [contactar y pedir ayuda](#) .

Cristina Carmona