Comunicación asertiva en la toma de decisiones

Séptimo

CICLO IV

2025

Comunicación asertiva en la toma de decisiones

7 SECRETOS PARA INTEGRAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA FAMILIA.

- ✓ Realizar tareas Concretas.
- ✓ Mostrarse coherentes en palabras y actos.
- ✓ Tomar decisiones como familia.
- ✓ Ser empáticos.
- ✓ Cuidar el lenguaje no verbal.
- ✓ Reconocer con humildad los errores.
- ✓ Pedir consejos y sugerencias entre familiares.

Centro de Psicoterapia
Ser Familia

EL PROBLEMA DE COMUNICACIÓN
MAYOR
ES QUE NO ESCUCHAMOS
PARA ENTENDER
ESCUCHAMOS PARA
CONTESTAR
ayuda-psicologica-en-linea.com

Fortalecimiento de la Autonomía

¿Cómo se fortalece la autonomía en familia?

LA AUTONOMÍA

en la adolescencia

AMOR PROPIO

DEBE HABER AMOR PROPIO EN LA AUTONOMÍA. SE DEBE CUIDAR TANTO FÍSICA COMO MENTALMENTE

AUTOCONOCIMIENTO

NOSOTROS NOS DEBEMOS AUTOCONOCER PARA ASÍ SABER NUESTROS PUNTOS FUERTES, HABILIDADES Y DEFECTOS.

ESTABLECER METAS

DEBEMOS TENER UN PLAN A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO CON OBJETIVOS Y METAS BIEN DEFINIDOS

AUTOCONTROL

DEBEMOS TENER AUTOCONTROL SOBRE NUESTRAS EMOCIONES Y NOSOTROS. NO DEBEMOS PERMITIR QUE LAS MALAS NOTICIAS NOS DESENFOQUEN

SABER RECIBIR AYUDA

DEBEMOS SABER EN QUE SITUACIONES PODEMOS ENFRENTARLA SOLOS Y EN CUAL NECESITAMOS AYUDA

SABER DECIR NO

SABER DECIR NO EN ALGUNAS SITUACIONES O MOMENTOS

¿QUÉ ES LA AUTONOMÍA?

ES LA CAPACIDAD QUE TIENEN LAS PERSONAS PARA TOMAR DESICIONES POR SU CUENTA Y DE IGUAL MANERA DEBEN HACERSE CARGO DE LAS CONSECUENCIAS QUE PUEDA TENER

CRÉDITOS:

- **Pierina CarazaLópez**
- **Jordi Díaz Rodríguez**
- **Luciana Flores Jarama**
- **Winny Lu Yiang**
- **Jocelyn Torres Mendoza**

Fuentes

- https://rpp.pe/campanas/contenido-patrocinado/como-se-desarrolla-la-autonomia-en-ninos-y-adolescentes-noticia-1086561#:~:text=La%20autonom%C3%ADa%20es%20la%20capacidad,y%20confianza%20en%20s%C3%AD%2 mismos
- https://conceptodefinicion.de/autonomia/