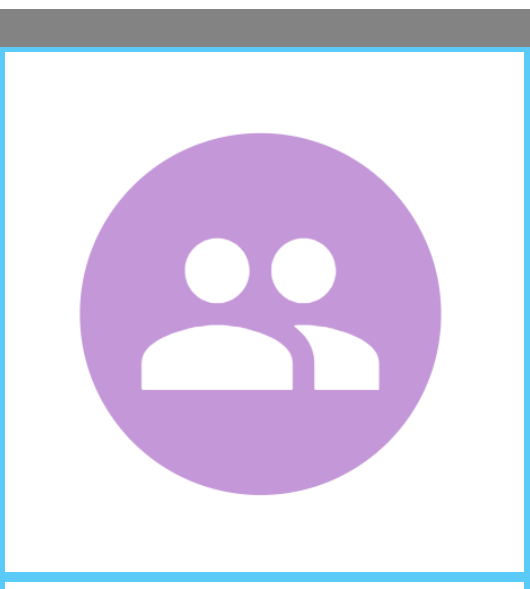
SSTeMM

Expresar mis opiniones



¿Tienes miedo a opinar?
Aunque no opinar puede hacer que te sientas seguro/a a corto plazo, el efecto a largo plazo puede ser que evites hacerlo cuando necesites hablar (por ejemplo, en nombre de un/a paciente). Recibir comentarios de mi tutor/a para mejorar mi comunicación o asertividad. Practicar en el próximo traspaso. Practicar, practicar y practicar.

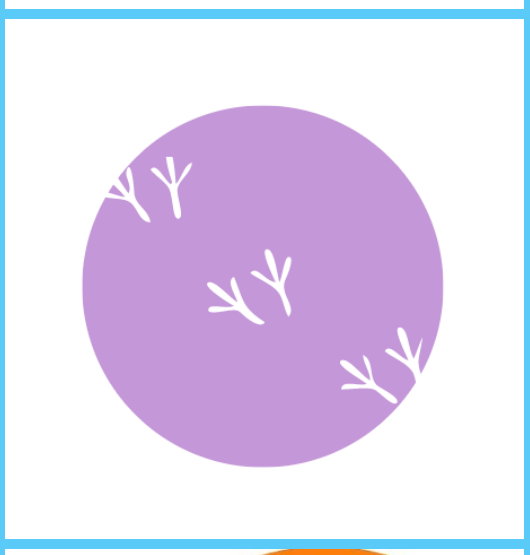
Mi comunicación

Piensa en lo que quieres decir. Sé breve, menos de tres puntos. Cuando estamos nerviosos/as, tendemos a hablar de más y el mensaje puede perderse. Busca oportunidades para repetirlo.

Abordar un tema a la vez

Un enfoque gradual para hablar o expresar tu opinión funciona mejor. Empieza con tu tutor/a y luego aborda a tu equipo.

Limítate a decir "yo".
En lugar de decir: "Nunca te preocupas por llegar a tiempo", di: "Me siento frustrado/a cuando llegas tarde". Evita ser demasiado conflictivo/a. El objetivo es ser asertivo/a, no agresivo/a.



Sigue practicando

Cuanto más te expongas, más reconocerás cuándo debes hablar, cómo hacerlo y las mejores formas de expresarte. Al igual que cualquier otro miedo, enfrentarse al miedo a expresar tu opinión se hace más fácil con la práctica, dando pequeños pasos cada vez.

Al igual que cualquier otro miedo, enfrentarse al miedo a expresar tu opinión será más fácil con la práctica, dando pequeños pasos cada vez.

Busca opiniones.

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union