



Bienestar Emocional

Escuela de Salud



SESIÓN 4: Asertividad: aprender a decir no

¿Dices "sí" cuando quieres decir "no"? En esta jornada trabajaremos la asertividad como el estilo de comunicación clave para evitar el desgaste y la frustración.

Analizaremos los riesgos de no establecer límites a tiempo y trabajaremos con estrategias y frases concretas para que puedas negarte con elegancia y firmeza.

Llévate tips prácticos para recuperar el control de tu agenda y de tu energía. **Inscríbete y descubre cómo un "no" a tiempo puede ser tu mayor acierto.**



Más información en
umivaleactiva.es/escuela-salud

Programa:



02/10/2026



online



30 min

9:30 h Bienvenida

D^a Sandra Alonso - Dra. en Psicología y Ciencias de la Salud Especialista en Psicología Clínica y Forense de **umivale Activa**

09:35 h Asertividad

- La asertividad como estilo de comunicación
- Riesgos de no establecer límites
- Estrategias y frases para decir no con claridad
- Consejos prácticos

10:00 h Conclusión y despedida

Inscríbete aquí

Esta jornada está dirigida exclusivamente a empresas asociadas, despachos profesionales que actúan en representación de empresas asociadas y personas trabajadoras autónomas adheridas a Umivale Activa. Queda prohibida la captación y/o grabación de la sesión, así como su reproducción o difusión, en todo o en parte, sea cual sea el medio o dispositivo utilizado. Cualquier actuación indebida comportará una vulneración de la normativa vigente, pudiendo derivarse las pertinentes responsabilidades legales.