

Poner límites y otras habilidades asertivas en el trabajo y la vida cotidiana

Setting boundaries and other assertive skills in work and everyday life

PRESENTACIÓN

Este curso ofrece una formación breve, práctica y aplicada sobre cómo poner límites y desarrollar otras habilidades asertivas en el trabajo y la vida cotidiana. Se abordarán las principales dificultades que suelen aparecer en este tipo de contextos. El curso combinará contenidos teórico-prácticos sobre asertividad, límites, emociones y creencias que bloquean la conducta asertiva.

El objetivo del curso es desarrollar habilidades asertivas básicas en contextos laborales y cotidian

ESTRUCTURA Y CONTENIDO

Tema 1. Asertividad y límites. Pasividad, agresividad y asertividad. Derechos asertivos y mitos frecuentes.

Tema 2. Barreras para poner límites

Tipos de límites, señales de invasión y barreras habituales: culpa, miedo al conflicto y necesidad de aprobación.

Tema 3. Emociones y pensamientos: Ansiedad, culpa, vergüenza, creencias limitantes y autoeficacia.

Tema 4. Comunicación asertiva: Claves verbales y no verbales para pedir, negar, discrepar y negociar.

Tema 5. Fórmulas y guiones útiles: Respuestas concretas para decir no, pedir cambios, negociar y cerrar conversaciones.

Tema 6. Aplicación práctica: Límites en el trabajo y la vida cotidiana: horarios, tareas, interrupciones, presión y desconexión digital.

CALENDARIO, HORARIO Y LUGAR DE IMPARTICIÓN

Fechas del curso: 21 de octubre de 2026

Horario: 10:00 h. a 15:00 h.

Lugar de impartición: Facultad de Psicología (Pendiente de asignar)

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Asistencia y realización de las dinámicas 100%

PERSONAL DOCENTE

Miriam Romero Velázquez. Profesora Ayudante Doctor. Facultad de Psicología

Nº HORAS / CRÉDITOS

5 horas.

No tiene reconocimiento de créditos