

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 14.14: CONSEJOS PARA TENER UNA ACTITUD FIRME

Sea firme:

- ☐ defienda sus derechos. Esto incluye:
 - Decir “no”
 - Decir “no lo sé”
 - Cometer errores
 - Cambiar de opinión
- ☐ expresarse de una manera directa. Esto incluye:
 - sentimientos
 - pensamientos
 - creencias
- ☐ estar preparado:
 - tomar sus propias decisiones
 - asumir las consecuencias de sus decisiones
 - respetar los derechos y sentimientos de los otros
- ☐ enfóquese en lo legítimo:
 - utilice el “yo”
 - evite utilizar el acusatorio “tú”