

ASERTIVIDAD

PROYECTO DE SALUD MENTAL “TOMA EL CONTROL”

¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

- Es la habilidad o capacidad que tiene una persona para expresar, decir o mostrar lo que siente, cree o necesita de forma respetuosa, clara y sincera, y siempre sin molestar, agredir o hacer daño a nadie.





TIPOS DE ASERTIVIDAD

PASIVO, AGRESIVO Y ASERTIVO

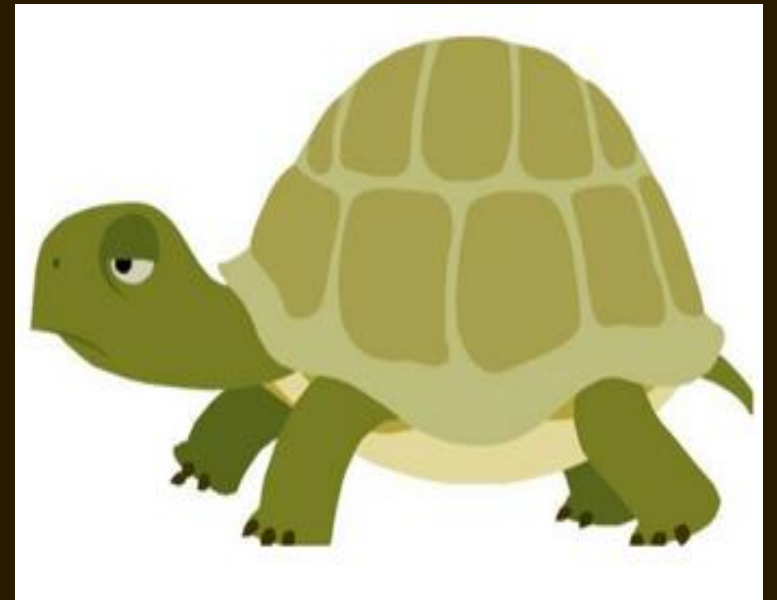
ESTILO AGRESIVO

- No le importan las opiniones de los demás.
- A veces insulta, amenaza y humilla.
- Impone sus opiniones y sus decisiones.
- Consigue que los demás le tengan miedo.
- No habla con respeto.
- Es agresivo si no se le hace caso.



ESTILO PASIVO

- No sabe decir que no.
- Se deja influenciar.
- Raramente hace lo que quiere.
- Suele ser inseguro.
- Nunca decide en un grupo.
- Los demás no lo tienen en cuenta.
- No expresa lo que siente y quiere.
- Tiene miedo a la desaprobación de los demás.



ESTILO ASERTIVO

- Escucha a los demás con respeto.
- Dice sus opiniones respetando a los demás.
- No tiene miedo de decir lo que piensa.
- Sabe decir que no algo, sin sentirse culpable.
- Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás.



ESTILO ASERTIVO

- Actúa con seguridad y firmeza.
- Escucha y acepta otras opiniones.
- Consigue que los demás le respeten y escuchen.





SER ASERTIVO NOS PERMITE:

Expresar nuestras ideas, opiniones y emociones sin agredir ni ser agredidos.

Defender nuestros derechos, respetando los de los demás.

No dejarnos manipular, pero tampoco ser manipuladores.

Ser más amables, respetuosos y tolerantes sin llegar a ser personas pasivas o sumisas.



GRACIAS

**ASESORÍA ESCOLAR
COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LOURDES**