



# SER ASERTIVO

PROFESOR SERGIO VELARDE



# ¿Que es ser asertivo?

ES UNA CAPACIDAD PARA TRASMITIR  
OPINIONES, POSTURAS, CREENCIAS Y SENTIMIENTOS DE CADA  
UNO SIN AGREDIR NI SER AGREDIDO





# ¿Como puedes ser asertivo?

- Evalúa tu estilo
- usa frases en primera persona
- Practica decir que no
- Práctica lo que quieres decir
- Usa el lenguaje corporal
- Mantén las emociones bajo control
- Comienza de a poco



# Cosas buenas y malas de ser asertivo



## VENTAJAS

- Te permite expresarte de forma eficaz
- Puedes defender tu punto de vista

## DESVENTAJAS

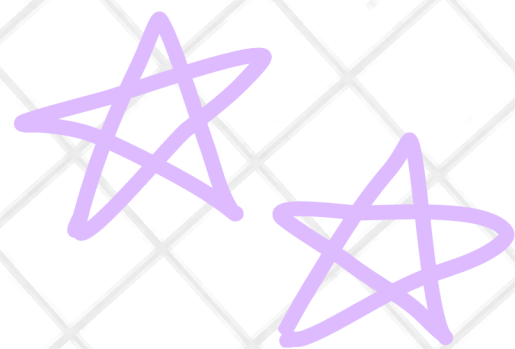
- los demás se aprovechan
- Se acumula resentimiento



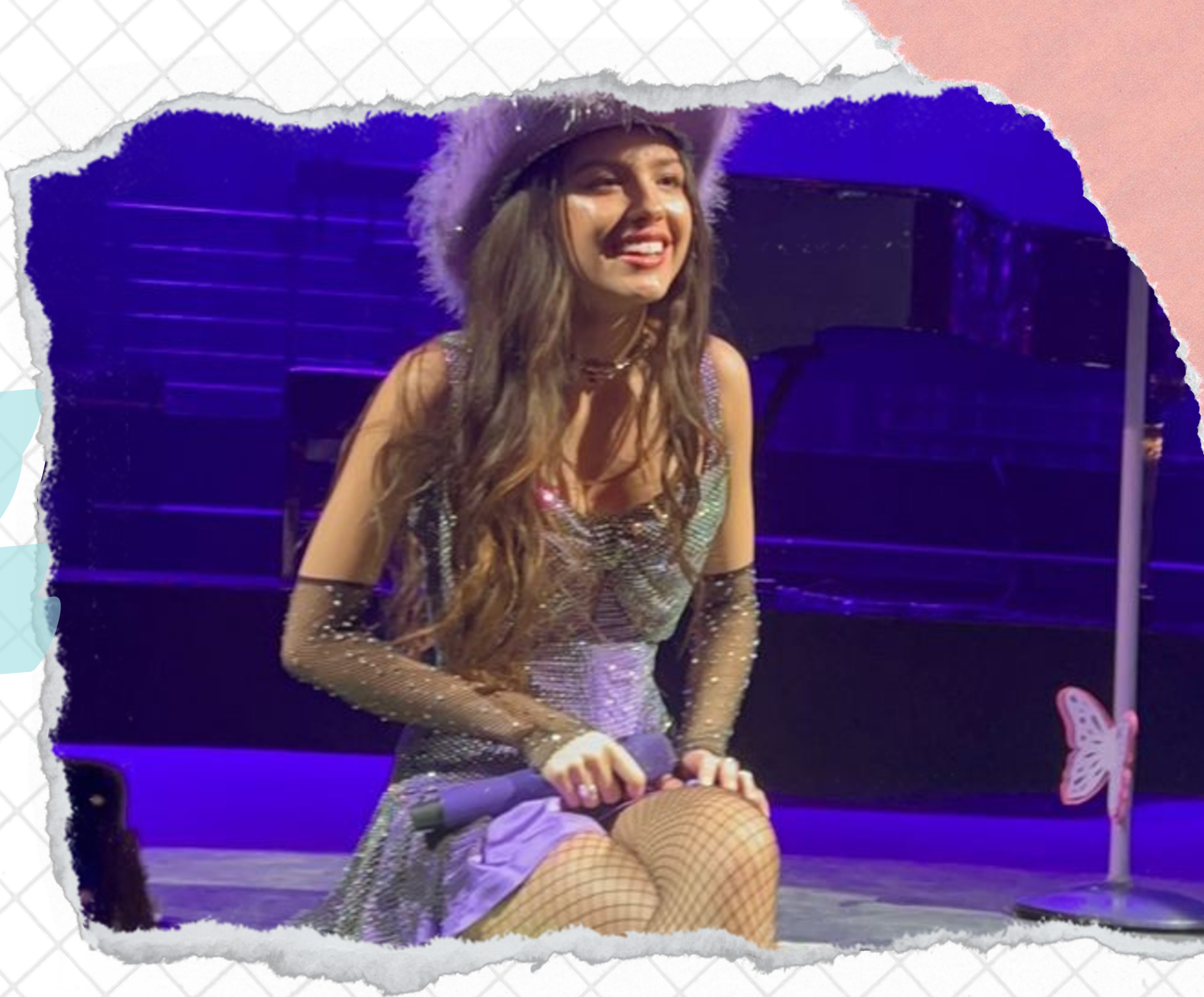
# Características de este

- confías en ti
- Respetan tu punto de vista
- Inspiran confianza en los demás
- poseer inteligencia emocional





Gracias por  
escuchar👍







*Escribe el tema  
o la idea*

AGREGA UNA IDEA PRINCIPAL

Describe en pocas palabras lo que vas a presentar.

AGREGA UNA IDEA PRINCIPAL

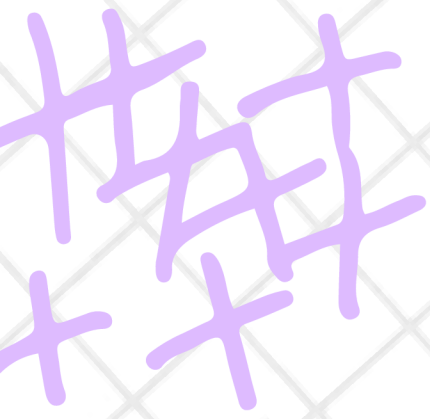
Describe en pocas palabras lo que vas a presentar.

AGREGA UNA IDEA PRINCIPAL

Describe en pocas palabras lo que vas a presentar.

AGREGA UNA IDEA PRINCIPAL

Describe en pocas palabras lo que vas a presentar.



# Escribe el tema o la idea

AGREGA UNA IDEA PRINCIPAL

Describe en pocas palabras lo que vas a presentar.

AGREGA UNA IDEA PRINCIPAL

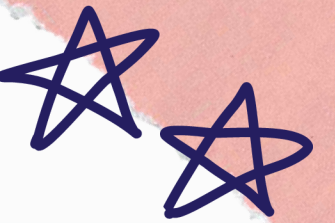
Describe en pocas palabras lo que vas a presentar.

AGREGA UNA IDEA PRINCIPAL

Describe en pocas palabras lo que vas a presentar.



# Escribe el tema o la idea



DESCRIBE EN POCAS PALABRAS LO QUE VAS A PRESENTAR.





# Vive el presente.

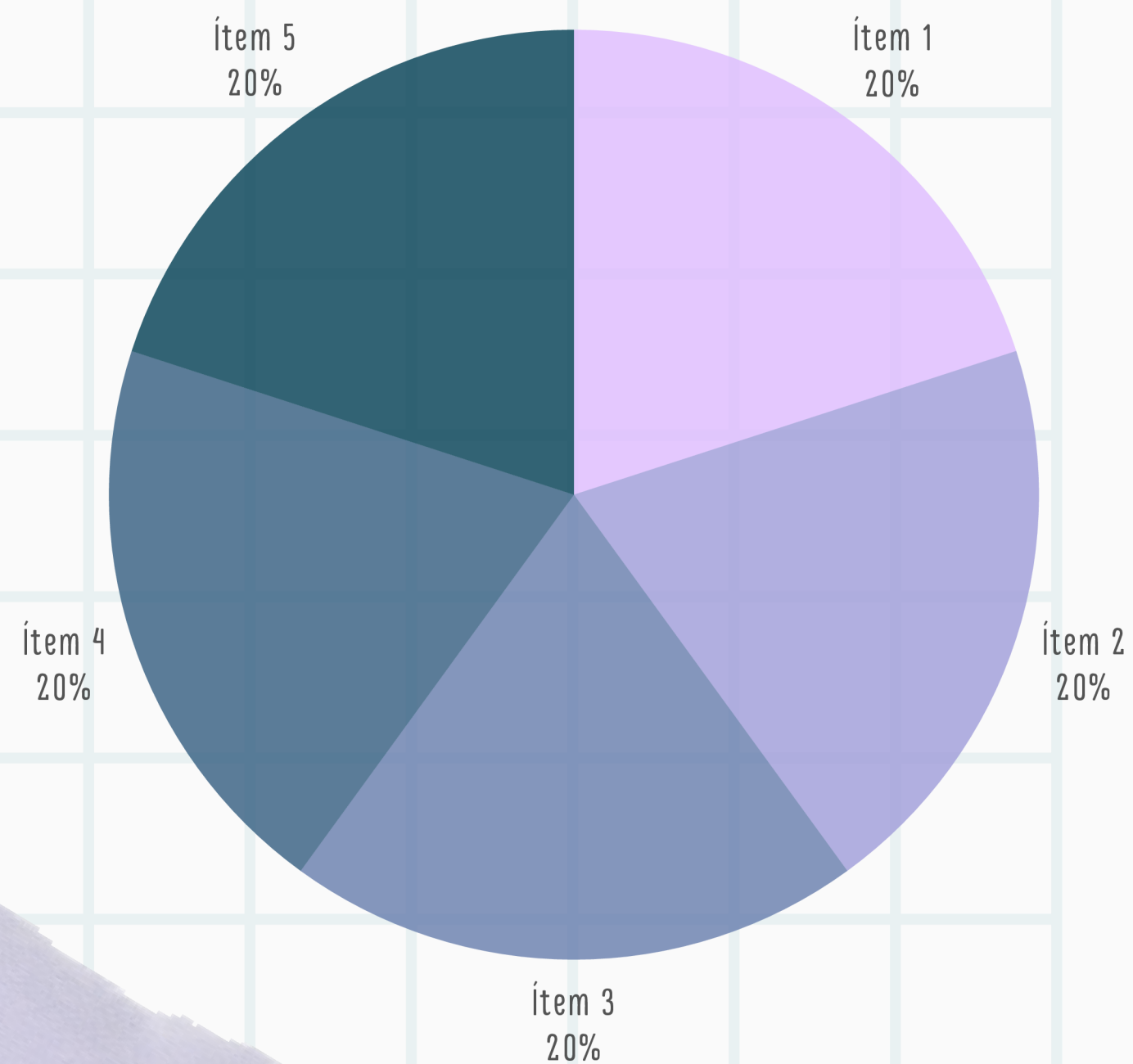
## VIVE TU OBJETIVO.

Haz de cada día una aventura.

DESCRIBE EN POCAS PALABRAS LO QUE VAS A PRESENTAR.







*Escribe  
el tema o la idea*

DESCRIBE EN POCAS PALABRAS LO QUE VAS A PRESENTAR.

# Página de recursos gratuitos

USA ESTOS ELEMENTOS EN TU PRESENTACIÓN.

