



FACE.ubb

ACOMPañAMIENTO PSICOEDUCATIVO

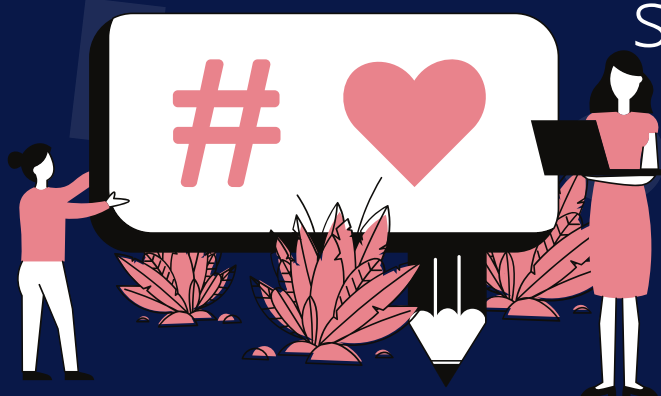
¿CÓMO SER ASERTIVO?

A E S P A C E U B B

¿Qué significa ser Asertiva/o?

La asertividad se puede entender como un conjunto de pensamientos, emociones y conductas, caracterizada por la autoafirmación y la defensa de nuestros derechos personales.

En este espacio, la persona se siente con la seguridad de expresar sus sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones, pero siempre respetando a los demás.



psicoeducativo

¿Qué significa en palabras simples?

¿Es decir, que debo ser todo un Harry Potter, salvador del mundo mágico?

Nah, solo significa que debes comprender lo que sientes, a lo mejor poner un poco de atención a tus formas de ser y tratar de expresar tus pensamientos o ideales de forma clara y precisa, de ese modo evitarás que te mal interpreten.

O sea... debo ser más consciente de mí mismo para poder relacionarme y comunicarme asertivamente con otras personas.

¡exacto!

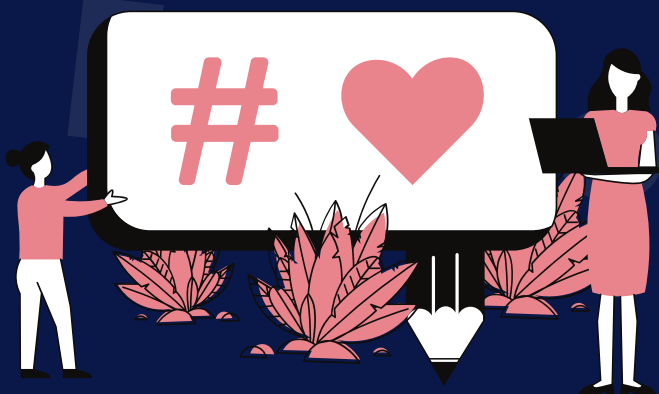
Equ

educativo

Conocerse a sí misma/o

Tener conciencia de quién eres, poner atención a tus pensamientos, a tus emociones, a tus necesidades físicas y psicológicas.

Aceptar las limitaciones que tenemos en relación a nuestras habilidades y desarrollo personal.



psicoeducativo

¿Qué significa en palabras simples?

¿Esto es como comer cuando
tenemos hambre y no cuando
estamos ansiosos?

sii, entre otras cosas, también
significa poner atención a las cosas
que te gustan o no, tener claro tus
ideales, tener presente cómo
sueles comportarte con otros, lo
que piensas sobre situaciones
o procesos en general.

¿O sea algo así como mi
personalidad hermosa bella
preciosa?

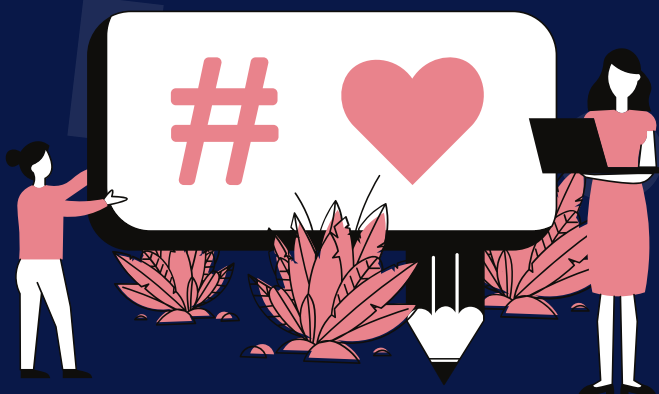
¡Eso mismo amika! Tener claro
quién eres ¡ser de luz!

Equ

educativo

Ser fiel a sí misma/o

Ser fiel a sí misma/o implica conocer tus deseos y deberes, actuando en concordancia con ellos, poniendo tus ideas e ideales como norte de tus acciones. Además, de ser lo más auténtica/o posible, respetando y valorando quién es una/o.



psicoeducativo

¿Qué significa en palabras simples?

Creo, que ya le estoy pillando el ritmo a esto.

Significa que cuando creo o pienso algo, por ejemplo, que hay que tratar bien a los animales, no voy a maltratarles o no voy a comprar productos que testeen en ellos, o bien voy a defender sus derechos cuando son vulnerados.

No podría haberlo dicho más claro!

Incluso si alguien me trata de vender la poma' o me hace sentir mal por ser defensor animal, igual seguiré con la lucha.

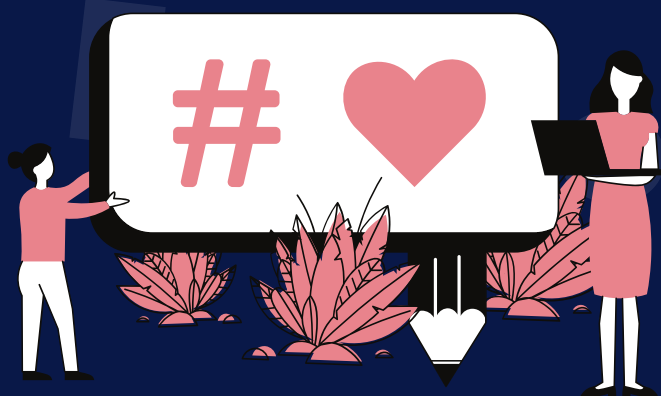
¡Exacto! Es como ser coherente entre lo que piensas, lo que sientes y lo que haces.

Equ

educativo

¿Por qué ser asertiva/o?

Te puede ayudar a facilitar la comunicación con otros, a mantener las relaciones interpersonales satisfactorias, poder planificar y obtener lo que deseamos, tener un concepto de autoestima más saludable y aumento de la satisfacción personal.



psicoeducativo

¿Qué significa en palabras simples?

Ahora cacho más, o sea que ser asertivo significa que me ayudará a tener relaciones mucho más sinceras, ya que si me conozco más a mí mismo/a puedo ser fiel o coherente en mis acciones

El otro podrá también comprenderte mucho más, y así evitarse enredos raros o malos ratos, como la otra vez con la señora del super.

Líbrenme de ser ese tipo de persona

Por eso hay que practicar ser asertivo, uno no aprende a serlo de un día para otro. Los asertivos vamos a dominar el mundo y hacerlo un mejor lugar, ya lo verás esperancita.

Equ

educativo

Acompañamiento Psicoeducativo

Si tienes dudas contáctanos por correo

Sede Chillán

Pablo Rodríguez
parodrigu@ubiobio.cl

Sede Concepción

Anai Vallejos
avallejos@ubiobio.cl

Angélica Albornoz
aalbornoz@ubiobio.cl

Alejandra Pinto
apinto@ubiobio.cl

Cesar Ramos
cramos@ubiobio.cl



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO



UNIVERSIDAD
DEL BÍO-BÍO



PROGRAMA
DE ACCESO A
LA EDUCACIÓN
SUPERIOR