

COMUNICACIÓN ASERTIVA

DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS
DIRECCIÓN DEL SERVICIO PROFESIONAL DE CARRERA



TRABAJO

SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL



2022 *Ricardo Flores*
Año de Magón
PRECURSOR DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA

ETIMOLOGÍA

- ⑨ Proviene del latín assertus y quiere decir “afirmación de la certeza de una cosa”
- ⑨ Certeza o veracidad.
- ⑨ Persona asertiva.

Algunos sinónimos con los que se relaciona el concepto de asertividad son:

➔ Enlazar

➔ Congruente

➔ Tolerante

➔ Juntar

➔ Expresivo

➔ Integrado

➔ Ligar

➔ Flexible

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

- ⑨ Proceso mediante el cual se expresan las ideas sentimientos de forma

- 👁️ Consciente
- 👁️ Congruente
- 👁️ Clara
- 👁️ Directa
- 👁️ Equilibrada
- 👁️ Respetuosa



- ⑨ Sin la intención de herir o perjudicar actuando desde un estado de autoconfianza.

ESTILOS BÁSICOS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

 **Pasividad o no asertividad**



 **Agresividad**

 **Asertividad**



PASIVIDAD O FALTA DE ASERTIVIDAD

⑨ Se caracteriza por:

- 👁 La falta de manifestar sentimientos o pensamientos.
- 👁 Infravalorar sus propias opiniones.
- 👁 Temor a ser rechazados.
- 👁 Dar un valor superior a las opiniones de los demás.

En general se caracteriza por tener una baja autoestima.

AGRESIVIDAD

⑨ Se caracteriza por:

- 👁️ Desprecio o falta de aceptación a las ideas de los demás.
- 👁️ Sobrevalora las opiniones y sentimientos propios.
- 👁️ Falta de comunicación con las personas, al imponer las propias.



Es lo opuesto a la pasividad

ASERTIVIDAD

⑨ Se caracteriza por:

- ☞ Manifestación de sus ideas y sentimientos, sin hacer menos los de los demás.
- ☞ Respeto a los demás como así mismo.
- ☞ Receptivo a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias.
- ☞ Expresar de forma directa, abierta y honesta sus ideas ante los demás.
- ☞ Evita conflictos aceptando que no todas las ideas se comparten pero que tiene un valor para quien las expresa.



UNA PERSONA ASERTIVA ES:

- ⑨ Tener una comunicación intrapersonal efectiva consigo mismo.
- ⑨ Encontrar el valor que se tiene por quien se es.
- ⑨ Saberse y sentirse bien por las cualidades que uno tiene.
- ⑨ Saber reconocerse con virtudes y defectos.
- ⑨ Es un sentido de igualdad fundamental en todo
- ⑨ Es la disposición de lograr lo que deseamos manteniéndonos conscientes.
- ⑨ Es asumir riesgos calculados.
- ⑨ La asertividad es innata pero puede ser aprendida.



CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS ASERTIVAS

- ⑨ Son personas normales que en situaciones que es necesario negociar se diferencian por:
- ⑨ Saber lo que quieren.
- ⑨ Tratan de asegurarse de ser justos.
- ⑨ Solicitan lo que desean con claridad.
- ⑨ Se mantienen calmados.
- ⑨ Aceptar la critica y el elogio con ecuanimidad.
- ⑨ Expresan elogios y afecto abiertamente.
- ⑨ Expresan constructivamente sus emociones negativas.



TÉCNICAS VERBALES ASERTIVAS

⑨ BANCO DE NIEBLA: consiste en encontrar algún punto limitado de verdad en el que puedes estar de acuerdo con lo que tu antagonista está diciendo.

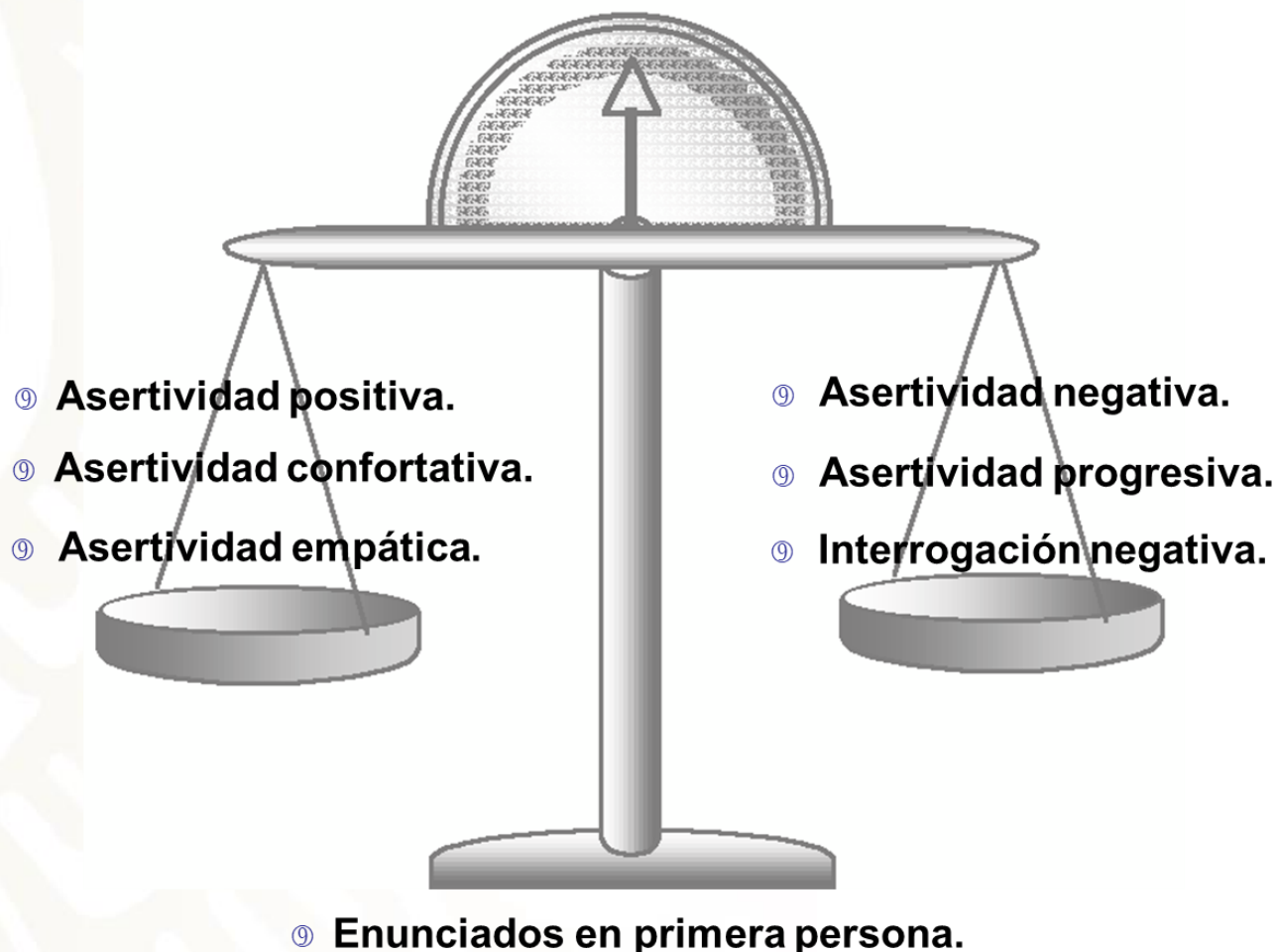
👁️ Reconocer que se está de acuerdo en que la otra persona tiene motivos para mantener su postura pero sin dejar de expresar que mantendremos la nuestra, puesto que también tenemos motivos.



⑨ DISCO RAYADO: es la repetición ecuaníme de una frase que exprese claramente lo que deseamos de la otra persona.

👁️ Nos permite insistir en nuestros legítimos deseos sin caer en trampas verbales o artimañas manipuladoras del interlocutor y sin dejarnos desviar del tema que nos importa, hasta lograr nuestro objetivo.

Otras técnicas que se utilizan en la comunicación asertiva son:





Fuente de la Información:

<http://www.slideshare.net/udeceista/comunicacion-asertiva-1461475>