

ASERTIVIDAD

Comunicación honesta, directa y respetuosa, sin sumisión ni agresión.

Psicólogo Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

TEST

Escala: 0 = Nunca / 1 = Algunas veces / 2.- Siempre

Pregunta

Respuesta

1. Puedo halagar sin dificultad a un compañero, un amigo o un miembro de mi familia.

2. Puedo admitir haber cometido un error.

3. Puedo decir "no" cuando alguien me pide algo injusto.

4. Puedo decir a la gente que no me gusta su comportamiento.

5. Puedo decir a la gente cuando me ha ofendido.

Subtotal

TEST

Escala: 0 = Nunca / 1 = Algunas veces / 2.- Siempre

Pregunta

Respuesta

6. Sé qué decir cuando recibo un halago.

7. Puedo mantener contacto visual cuando expreso mis sentimientos, deseos y necesidades.

8. Puedo proceder ante los conflictos de forma constructiva.

9. Puedo expresar mis discrepancias y opiniones sin dificultad.

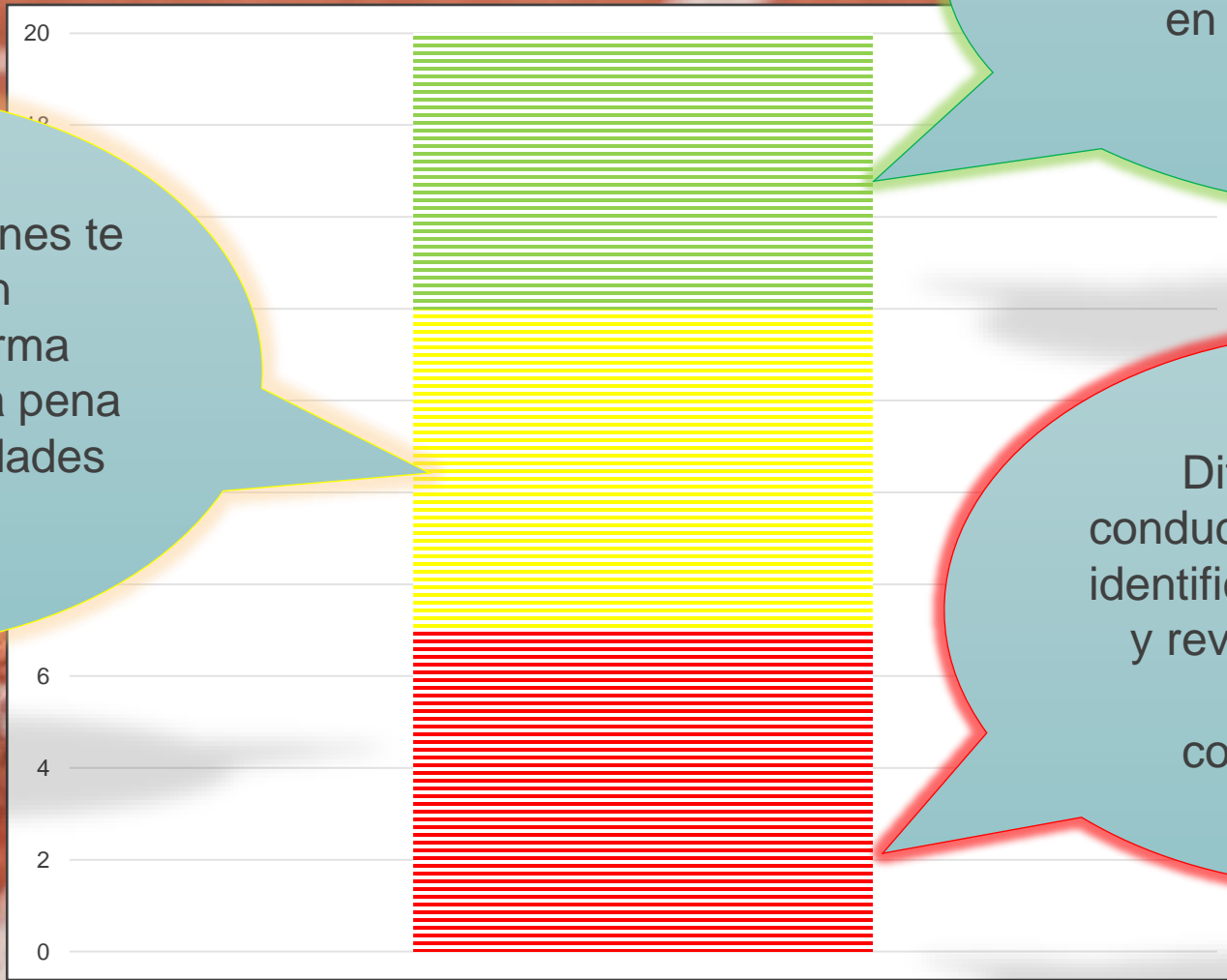
10. Utilizo afirmaciones en primera persona en lugar de en segunda.

Suma (incluya subtotal)

TEST

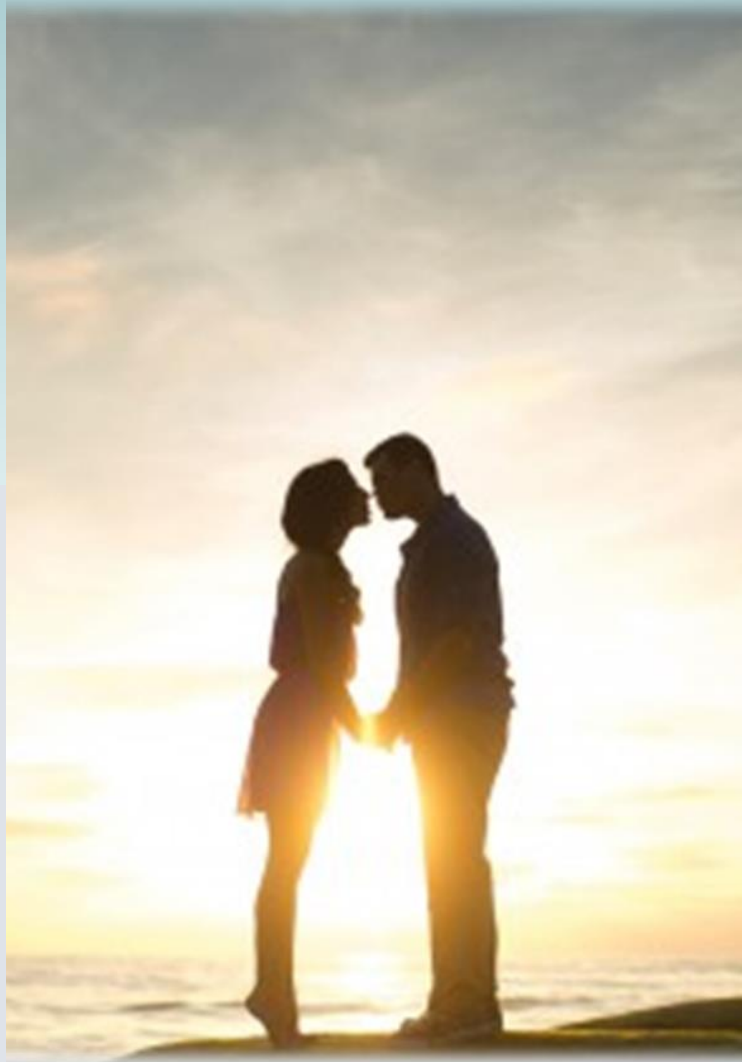
Nivel de asertividad

En algunas situaciones te comportas con asertividad de forma natural, pero vale la pena desarrollar capacidades adicionales.



Constantemente te conduces de manera asertiva y frecuentemente procedes bien en la mayor parte de las situaciones.

Dificultades para conducirte asertivamente, identifica áreas de mejora y revisa técnicas para mejorar ese comportamiento.



Asertividad

La asertividad es un **estilo** de comunicación que permite **expresar pensamientos, sentimientos y opiniones** en el momento **oportuno**, de manera **desenvuelta**, sin experimentar nerviosismo, considerando los **derechos propios y de los demás**.

Asertividad

Del latín assertus =
Afirmación de la
certeza de algo.

La certeza en la comunicación permite que lo que se dice esté en consonancia con lo que se piensa y se siente.

Esto se expresa sin ofender al otro y sin sentir culpa.



Estilos de comunicación



Agresividad



Pasividad



Pasivo-agresivo



Asertividad

El exceso de ego, la mala aceptación de la crítica o el descontrol de las emociones entre otros motivos hace que algunas personas sean agresivas a la hora de comunicarse con los demás.

Estilos de comunicación



Agresividad



Pasividad



Pasivo-agresivo



Asertividad

La baja autoestima, la dependencia emocional y el miedo a los conflictos suelen ser alguno de los ingredientes más habituales de las personas que se inhiben al manifestar y contrastar sus ideas.

Estilos de comunicación



Agresividad



Pasividad



Pasivo-agresivo



Asertividad

La pasivo agresividad suele ser una de las formas más tóxicas de ejercer castigo a las personas y reprocharles las cosas que nos hacen daño de ellos, por ser una forma indirecta, calculadora y algunas veces vengativa.

Estilos de comunicación



Agresividad



Pasividad



Pasivo-agresivo



Asertividad

Es la actitud respetuosa para relacionarnos mejor con las personas y ser fieles a nosotros mismos.

Derechos Asertivos



1.- Ser tratado con respeto y dignidad



2.- Tener y expresar los propios sentimientos y opiniones

Derechos Asertivos



3.- Ser escuchado y tomado en serio

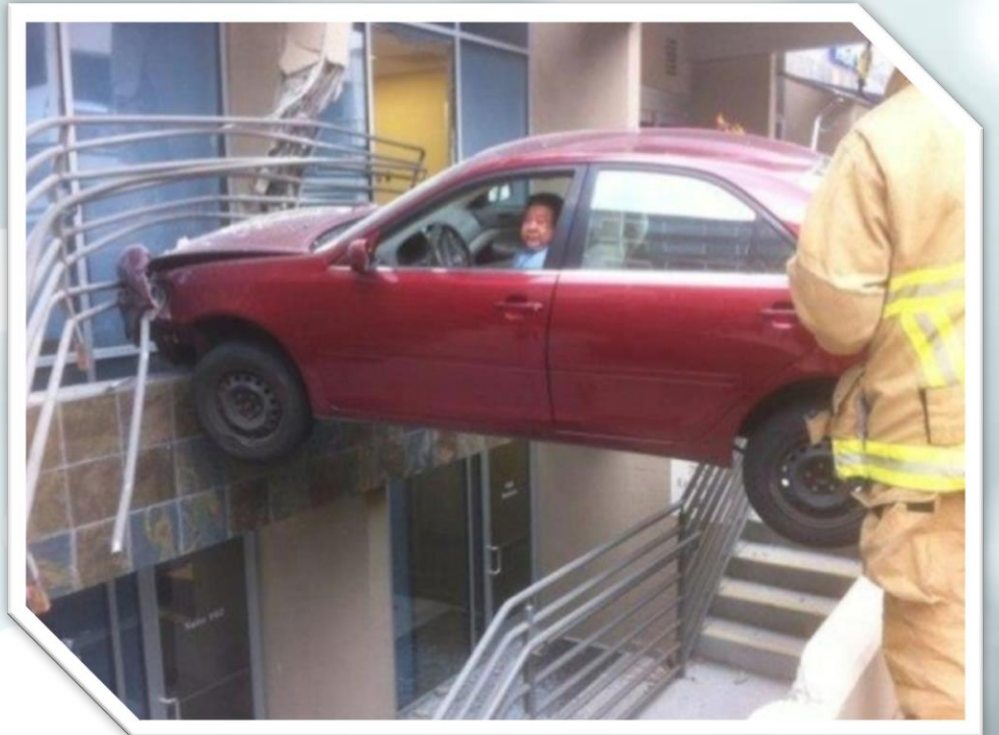


4.- Tener mis propias prioridades

Derechos Asertivos



5.- Decir "no" sin sentir culpa



6.- Cometer errores

Derechos Asertivos



7.- Pedir lo que quiero sabiendo que me pueden decir "no"



8.- Cambiar

Derechos Asertivos



9.- Aislarme si lo necesito



10.- Pedir más información y decir “no lo entiendo”

Derechos Asertivos



11.- Superarme aun
superando a los
demás



12.- Dudar

Asertividad

Errores:

- Escuchar para contestar no para comprender
- No escuchar hasta el final y sacar conclusiones precipitadas
- Interrumpir
- No acompañar la escucha con el lenguaje corporal
- Mal uso de la mirada: ni exceso ni evitación



Juego de roles



Juego de roles

Seleccionar opción



Hacer un cumplido o halagar



Asertividad

Problemas de comunicación:

- Mensajes desde el yo, no tú (sólo lo que nos consta, no culpar al otro).
- Generalizaciones: siempre, nunca...
- Reproches: adivíname la mente (es comunicación pasivo-agresiva)
- Competir en lugar de cooperar
- Cuentas pendientes (los cuatro vasos)
- Acusar y buscar culpable
- Dar por hecho que no tenemos que argumentar lo que solicitamos.
- Miedo al cambio



Asertividad

Recomendaciones

- Escuchar: emplear la escucha asertiva
- Expresar comprensión: Es importante expresar y hacer llegar el mensaje a nuestro emisor de que se ha comprendido su demanda.
- Decir “no”: Explicar el porqué si lo consideramos necesario, tal explicación no tiene porqué caer en la justificación ni en la mentira.
- Ensayo mental: El entrenamiento en decir “no” y explicar por qué, ayuda a evitar bloqueos ante personas inquisitivas o de autoridad.

Asertividad en resumen

Causas



Consecuencias

Cita

“Si quieres ser respetado por los demás, lo mejor es respetarte a ti mismo. Sólo por eso, sólo por el propio respeto que te tengas, inspirarás a los otros a respetarte.”

Fiódor Dostoyevski

Contacto



www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada



Instagram

[Psico_realizacion](https://www.instagram.com/Psico_realizacion)



twitter.com/Jesusorduna



777 303 3056

Scan aquí para
descargar el material
de hoy

