



COMUNICACIÓN ASERTIVA



**Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil.
Pero estar furioso con la persona correcta en la
intensidad correcta, en el momento correcto de la
forma correcta eso es lo difícil
Aristóteles.**



**Expresar lo que pensamos,
sentimos y deseamos es
fundamental para enriquecer
y mejorar las relaciones con
los demás .**

**COMUNICARNOS ASERTIVAMENTE ES
UN ARTE...**

¿QUE ES?

COMUNICACIÓN

COMUNICACIÓN:

es un proceso mediante el cual un sistema transmite información a otro sistema que es capaz de recibirla. Según este sistema existe:

Emisor: persona que emite el mensaje o información.

Receptor: persona o personas que reciben el mensaje.

Mensaje: información que transmite lo que se quiere decir.

Canal: medio o vía utilizado para transmitir el mensaje.

Código: conjunto de signos y reglas necesarios para la elaboración del mensaje tanto el emisor como el receptor han de conocer estas reglas de codificación y decodificación.

Asertividad

Defender los derechos propios respetando los de los demás expresando lo que se cree, piensa y siente de manera directa, clara y en un momento oportuno.

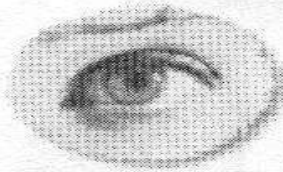
EFFECTOS DE COMUNICACION

La información Consciente
se da a través del Lenguaje verbal

= 7%

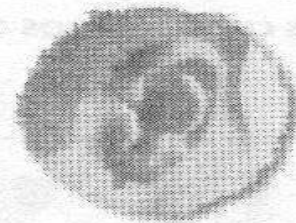
La información Inconsciente
es a través del Lenguaje no verbal

= 93% { Lenguaje Corporal= 55%
Tono de Voz= 38%



VISUAL *vista* 80%

AUDITIVO *oído* 16%



SENSORIAL

olfato 1.5%
tacto 1.5%
gusto 1.0%

¿CÓMO NOS EXPRESAMOS?

No verbal

- **Gestos**
- **Movimientos y posturas corporales**
- **Escritura**
- **Señas**
- **Mirada**

Verbal

- **Palabra hablada**
 - **Tono de voz**



PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA...

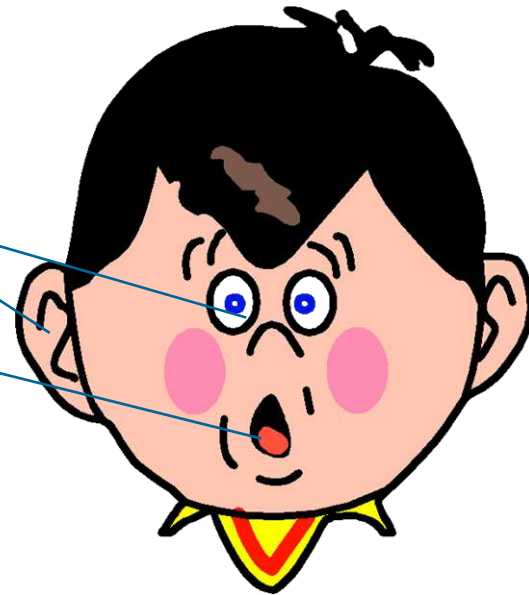
¿Por dónde empezar?

Aprendiendo 3 habilidades básicas:

1. Escuche

2. Observe

3. Hable



Clasificación de Respuestas

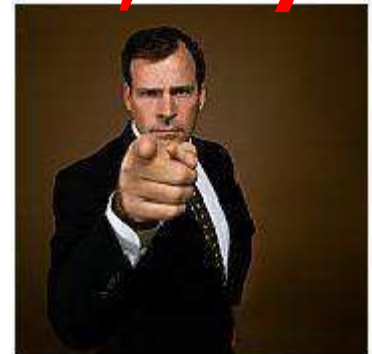
Comunicación Pasiva



- Expresión inefectiva de pensamientos y sentimientos
- Autoestima: me siento inferior a otros mis derechos no cuentan
- Conducta de huida o permisiva

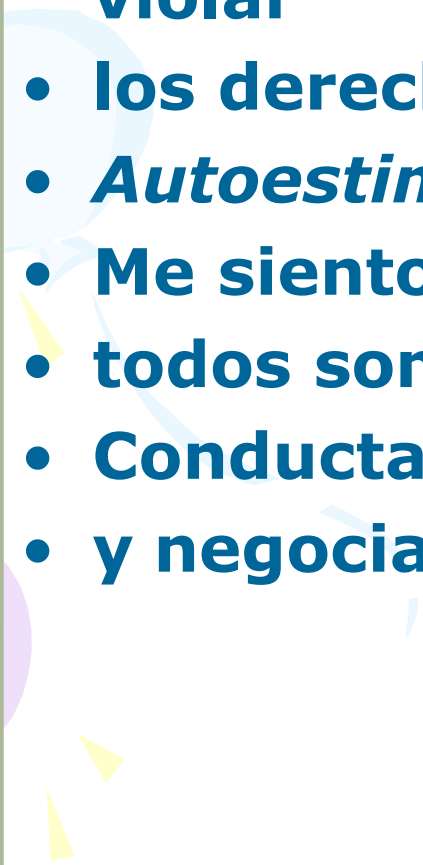
• Comunicación Agresiva

- **Expresión de pensamientos, sentimientos y creencias de forma hostil y dominante violando los derechos de los demás.**
- **Autoestima: Me siento superior a otros e impongo mis derechos, soy más importante**
- **Conducta de combatir.**



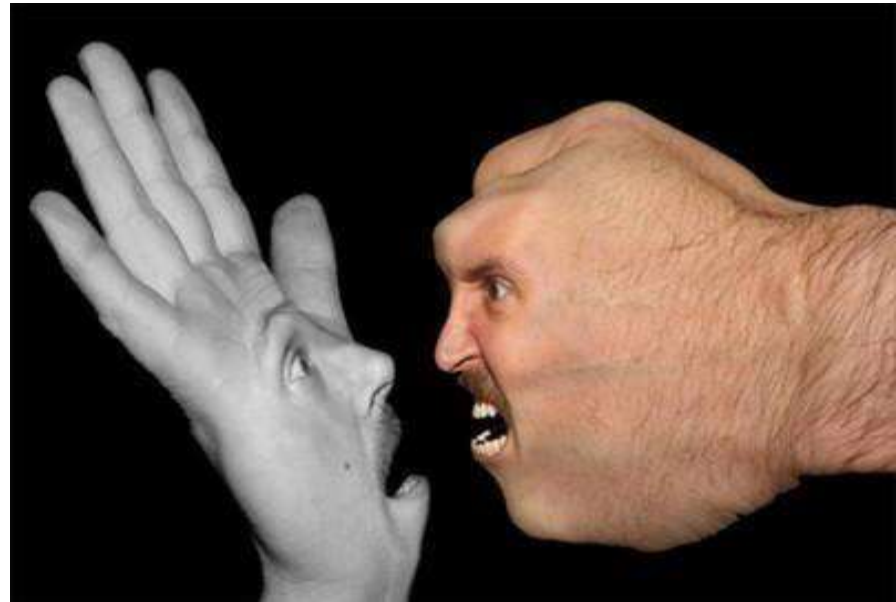


Actitud Asertiva

- **Expresión de pensamientos, sentimientos y creencias en forma directa y apropiada, sin violar**
 - **los derechos de los demás.**
 - ***Autoestima:***
 - **Me siento igual a otros,**
 - **todos somos importantes**
 - **Conducta de cooperación**
 - **y negociación**
- 

Respuestas Pasivas

- Frustración
- Coraje
- Insatisfacción
- Culpabilidad
- Otros deciden
- Baja autoestima



Respuestas Agresivas

- Culpabilidad
- Humillación
- Violencia
- Pobres relaciones
- Amenaza
- Violación de derechos



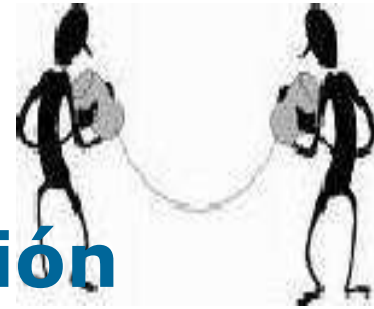
PASIVO

ASERTIVO

AGRESIVO

RESPUESTA ASERTIVA

- Satisfacción propia
- Mejora autoestima
- Buenas relaciones
- Aumenta la comprensión
- Toma de decisiones propias
- Pensamiento crítico
- Saberse y sentirse en control y dominio de la situación



Creencias Erróneas

No tengo el derecho...

- A decir “NO”
- A hacer requerimientos justos y razonables
- De discrepar
- A cuestionar la autoridad
- De enojarme



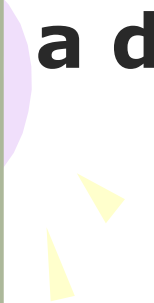
Debo...

- Ser admirado y amado por casi toda la gente
- Ser perfecto y no cometer errores

- No debo...
- Decir algo negativo a una persona.



Tengo derecho a:

- **Dudar, titubear, ser débil, cometer errores y ser responsable de todo ello.**
 - **Sentirme feliz, cansado, simple, deprimido y solitario.**
 - **Mostrarme tal cual soy sin tener la necesidad de agradar a todos.**
 - **Pedir cualquier cosa, siempre que reconozca en los demás el derecho a decir si o no.**
- 

Tengo derecho a:

- **Tomar decisiones ajenas a la lógica.**
- **Decir "no entiendo".**
- **Decir "no me interesa"**
- **experimentar un sentimiento y expresarlo.**



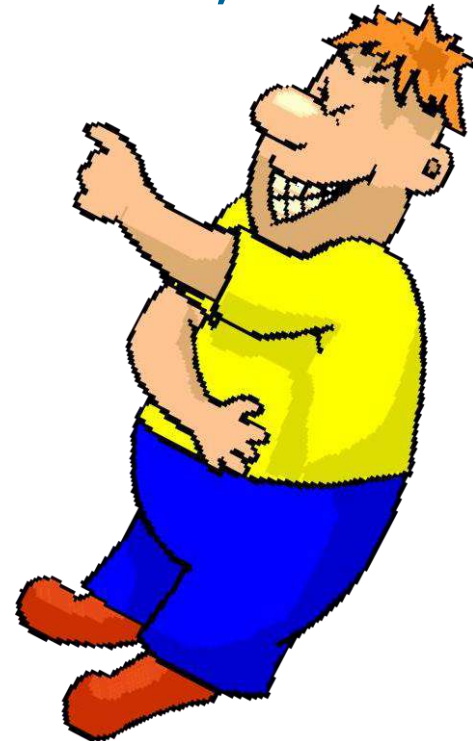
Tengo derecho a:

- Ser feliz.
- Tener privacidad, tiempo y espacio para mí.
- Expresar mis opiniones, cualquiera que sean.
- Ser respetado en mis creencias ideológicas.



¿Qué Hacer?

- Identifica, reconoce, acepta y evalúa lo que crees, piensas y sientes.
- Espera el momento adecuado: control, relajación y prudencia.
- Escucha y expresa comprensión.
- Habla de forma específica y sin pre-juicios sobre lo que deseas.



PENSAMIENTOS

CREENCIAS

PERCEPCIONES

**SISTEMAS
ESTRUCTURALES
SOCIALES**

ACTITUDES

PARTE DE NUESTRA EXISTENCIA



COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EQUILIBRIO PERSONAL.

Fomentar una comunicación asertiva diariamente, nos ayuda a fortalecer una convivencia sana y fortalece la comunicación..

Es muy importante promover la comunicación asertiva con nuestros hijos, ya que ayuda a los niños a expresarse en forma clara y directa ante los demás.

CÓMO...

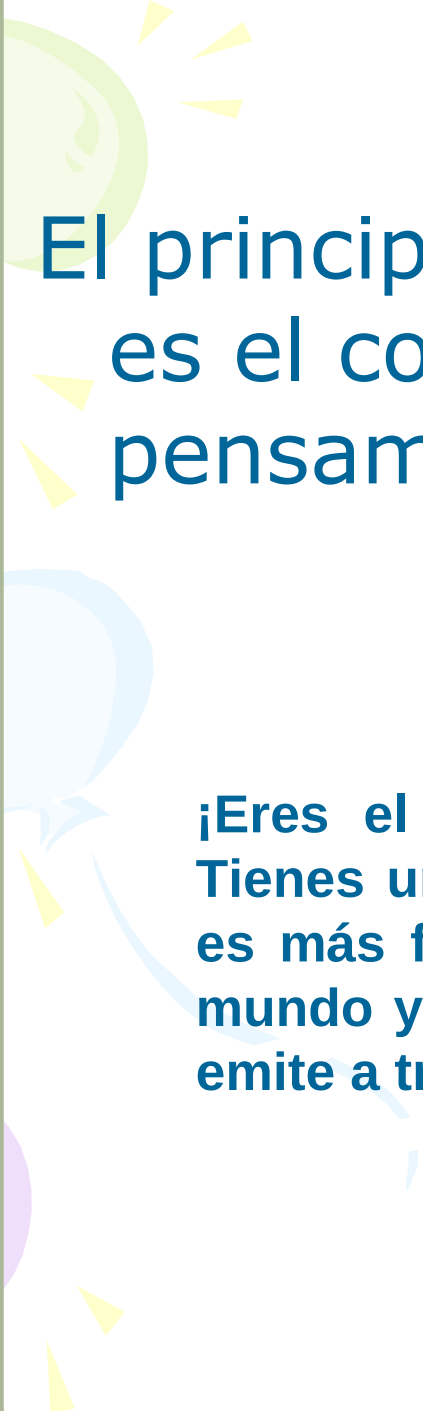
- **Expresa un desacuerdo con tranquilidad**
- **Se atreve a decir "no"**
- **Exige un derecho con aplomo y decencia**
- **Habla claramente sin rodeos y sin agredir**
- **Es acertar, atinar.**





CÓMO...

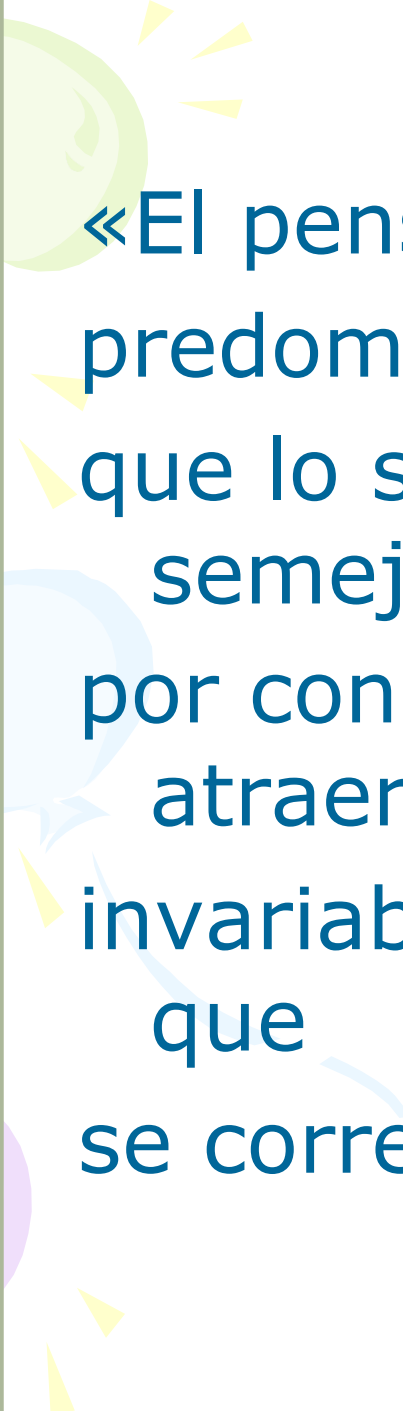
- **Diálogo de dos vías**
- **Crear un compromiso o “asociación”**
- **Propiciar ambiente amigable**
- **Romper las barreras socioculturales**
- **Hacer uso efectivo de la comunicación verbal y no verbal**
- **Mayor oportunidad para que el interlocutor se exprese libremente**



El principal requisito para la felicidad
es el control sobre los
pensamientos.

Sivananda

¡Eres el imán más poderoso del Universo!
Tienes un poder magnético en tu interior que
es más fuerte que ninguna otra cosa de este
mundo y este poder magnético insondable se
emite a través de tus pensamientos...



«El pensamiento o actitud mental predominante son el imán, y la ley es que lo semejante atrae a lo semejante, por consiguiente, la actitud mental atraerá invariablemente aquellas condiciones que se correspondan a su naturaleza.»

Charles Haanel (1866-1949)



**MUCHAS
GRACIAS**