

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Es la capacidad que tenemos todos los seres humanos para expresar sentimientos, ideas u opiniones de manera certera, reduciendo la posibilidad de generar un conflicto.

Es la habilidad para expresar sin hacer juicio al no conocer acerca de las personas o los hechos.



<https://www.google.com/search?q=imagenes+de+comunicacion+asertiva+pasiva+y+agresiva>

Comunicación pasiva: la persona prefiere no entrar en conflicto, trata de tranquilizar a los demás expresándose con disculpas, esto le genera temor o ansiedad.

La persona no logra exteriorizar sus sentimientos, pensamientos o creencias y en el caso de expresarlo se siente culpable o con resentimiento.



<https://www.google.com/search?q=imagenes+de+comunicacion+asertiva+pasiva+y+agresiva>

Comunicación agresiva: las expresiones de la persona se enfocan principalmente en lastimar a los otros y evitan el tema central de la conversación.

La persona culpa a los demás reaccionando exageradamente, emitiendo críticas constantes, no reconociendo sus errores e insultando o ridiculizando al otro.

ASERTIVIDAD

La asertividad implica comunicarse a favor de nuestros pensamientos, sin pisotear los pensamientos e ideas de los demás; se usa cuando pedimos favores, expresamos sentimientos positivos y negativos, así como para decir no, sin experimentar sentimientos de culpa.

ALGUNOS DERECHOS ASERTIVOS

- A ser quien es, a expresar lo que se piensa y lo que se siente, pero hay que hacerlo con el máximo respeto por los demás y por uno mismo.
- El derecho a decir NO
- el derecho a cometer errores
- el derecho a no seguir los consejos de los demás.
- El derecho a comportarme como quiero que se comporten conmigo.

BENEFICIOS DE LA ASERTIVIDAD

- Fortalecimiento del amor propio y la dignidad, donde se mantiene un equilibrio psicológico y nos sentimos más seguros.
- Ayuda a la libertad emocional y el autoconocimiento.
- Nos sirve para resolver problemas y mejora la comunicación .

ACTIVIDAD

En la siguiente diapositiva encontrarás una imagen para que realices un autoanálisis con la información de la guía, esto te ayudará a determinar el tipo de comunicador que eres.

Dependiendo del análisis descubrirás en que debes trabajar para ser más asertivo en la comunicación.

!ANÍMATE! la actividad mejora nuestras habilidades sociales.

