



Instituto Tecnológico de Minatitlán

“Comunicación Asertiva”



Elaborado por el Alumno Rubén Clemente
Pérez, asesorado por M.D.U. Rosario Díaz
Nolasco

Instituto Tecnológico de Minatitlán

ASERTIVIDAD

LA ASERTIVIDAD: Es la conducta humana más deseada. Se necesita para tener relaciones honestas y sanas.

CONDUCTA ASERTIVA: Ser directo, honesto y respetuoso, mientras se interactúa con los demás



Instituto Tecnológico de Minatitlán

SITUACIONES

- ¿Te has encontrado en alguna de las siguientes situaciones?
 1. Una persona es abiertamente injusta
 2. Un amigo te ha traicionado revelando algún secreto suyo
 3. El compañero de habitación no coopera con la limpieza
 4. Un empleado en un comercio atiende primero a una persona que llegó después de usted

Instituto Tecnológico de Minatitlán

SITUACIONES

5. Pedirle a un amigo dinero
6. Usted prestó una suma de dinero de importancia a una persona que parece habersele olvidado de ello.
7. Una persona se burla de usted constantemente.
8. Un amigo o amiga le llama todos los días a altas horas de la noche
9. Usted está hablando con otra persona que de pronto interrumpe la conversación para dirigirse a un tercero



Instituto Tecnológico de Minatitlán

RESPUESTAS

- ¿Qué haces y dices cuando te encuentras en una situación tensa como las anteriores?



Instituto Tecnológico de Minatitlán

CLASIFICACION DE RESPUESTAS

- COMUNICACION PASIVA o SUMISA
- COMUNICACIÓN AGRESIVA
- COMUNICACIÓN ASERTIVA

Instituto Tecnológico de Minatitlán

COMUNICACIÓN PASIVA/SUMISA

- Expresión inefectiva de pensamientos, sentimientos y creencias, permitiendo que otros violen nuestros derechos.
- Autoestima:
Me siento inferior a otros,
mis derechos no cuentan
- Conducta de huida o permisiva



Instituto Tecnológico de Minatitlán

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



Instituto Tecnológico de Minatitlán

COMUNICACIÓN 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



Instituto Tecnológico de Minatitlán

COMUNICACIÓN ASERTIVA

■ Fundamento:

AUTOCONFIANZA

- Auto-conocimiento
- Auto-aceptación
- Autoestima

Instituto Tecnológico de Minatitlán

CONSECUENCIAS

■ Respuestas pasivas/sumisas

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

■ Respuestas agresivas

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

Instituto Tecnológico de Minatitlán

CONSECUENCIAS

■ Respuestas asertivas

- 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

Instituto Tecnológico de Minatitlán

VENTAJAS DE LA ASERTIVIDAD

- Salud mental
- Mejora la autoestima
- Reduce la ansiedad
- Ayuda en la relaciones interpersonales
- Aumenta la comprensión



Instituto Tecnológico de Minatitlán

BIBLIOGRAFÍA

Bach Eva y Forés Anna (2008). *La asertividad*, Plataforma editorial, ISBN 84-96981-11-8

Beverly Hare (2000). *Sea Asertivo*, Ediciones Gestión, ISBN 84-8088-867-9.

