

---

# Aprender a ser asertivos

Camila Barajas Salej

Curso de Motivación para Equipos de Trabajo



# ¿Por qué no somos asertivos?

- Evitar conflicto
- Nos sentimos inferiores
- Nos ofendemos fácilmente
- Evitar el rechazo

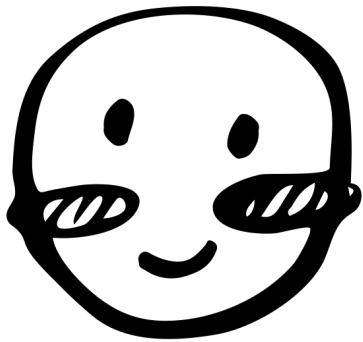
---

¿Qué se necesita para  
ser asertivos?

# Reaprendizaje



# Tres tipos de comunicación:



Pasiva



Agresiva



Asertiva

# Fundamentos de la asertividad

- Firmeza
- Sensibilidad
- Razonamiento



De la confianza nace la  
comunicación y no al  
revés



# 5 características de la persona asertiva

- Es libre
- Se comunica sin miedo.
- Sus conductas responden a sus principios [Firmeza]
- Actúa y pone de manifiesto sus ideas y sus emociones (lo que piensa, lo que siente) de la forma que considera más conveniente.
- Acepta sus limitaciones. Pero confía en sus posibilidades.



**Asertividad = Autoafirmación = Autoestima**





# ¿Qué es ser asertivos?

- Ser capaz de decir no, cuando se quiere decir no.
- Ser capaz de decir sí cuando se quiere decir sí.
- Ser capaz de pedir ayuda.
- Ser capaz de comunicar lo que se siente o se piensa.
- Ser capaz de controlarse en distintas situaciones.
- Ser capaz de confrontar.
- Ser capaz de dar feedback y obtener cambios.
- Capacitarse en el manejo de las críticas de los demás.

## ¿Cómo responder asertivamente?

Debes comunicarle a tu jefe que no te encuentras de acuerdo con una función que te delegó.	
Hay un cliente enfadado porque tiene problemas con el producto.	
Te encuentras molesto con uno de tus compañeros de trabajo porque te hizo quedar mal ante tu jefe.	
Tu líder te solicita realizar una tarea que no puedes hacer en el momento porque estás ocupado.	



CURSO DE  
**MOTIVACIÓN  
PARA EQUIPOS  
DE TRABAJO**

[platzi.com/motivacion](https://platzi.com/motivacion)

 Camila  
Barajas Salej

 @cbsalej