

***LA MAGIA DE
COMUNICARNOS
ASERTIVAMENTE***

Vanessa Gómez
Psicóloga en formación área educativa



EXPECTATIVAS

Menciona de acuerdo con el título del taller ¿qué expectativa tienes acerca de este o que esperas aprender el día de hoy?

REGLAS DE JUEGO

- El taller tendrá una duración de dos horas.
- Se dará un break de 10 minutos.
- Se recomienda poner sus celulares en silencio o apagarlos durante la sesión.
- Permanecer en silencio mientras las otras personas están hablando.
- Levantar la mano cuando quieras realizar algún aporte.
- Respetar las opiniones de los demás.



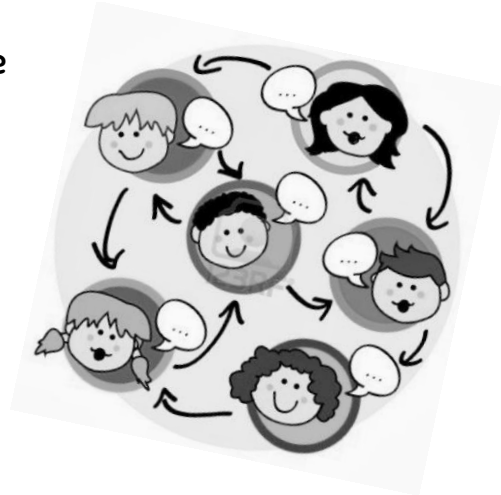
OBJETIVOS

- **Objetivo general:**

Dar a conocer las características de cada uno de los estilos de comunicación enfocándose en el estilo asertivo como una forma adecuada de expresar pensamientos, sentimiento y de solucionar conflictos.

- **Objetivos específicos:**

- ❑ Explicar los estilos de comunicación y la importancia de manejar la comunicación asertiva.
- ❑ Brindar estrategias para llevar a cabo una comunicación asertiva dentro de sus aulas de clase con sus compañeros y docentes.



1.

ASERTIVIDAD

Actividad “el cartero”



"LA COMUNICACIÓN ASERTIVA TIENE QUE VER CON LA **CAPACIDAD DE EXPRESARSE VERBAL Y PREVERBALMENTE EN FORMA APROPIADA A LA CULTURA Y A LAS SITUACIONES, UN COMPORTAMIENTO ASERTIVO FACILITA QUE LA PERSONA SE SIENTA MÁS **SATISFECHA** CONSIGO MISMA Y CON LAS DEMÁS."**

(GAETA & GALVANOVSKIS, 2009).

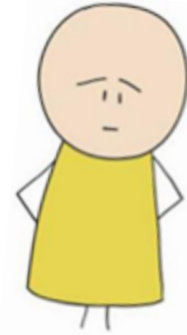


ESTILOS DE **COMUNICACIÓN**

PASIVO - ASERTIVO - AGRESIVO

PASIVO

- × Permite que violen sus derechos, no son capaces de defenderlos.
- × Se muestran inhibidas y retraídas.
- × Acceden a las demandas de los demás.
- × Escaso humor, postura distante y contraída.
- × Volumen bajo de voz, poca claridad, tiempo de habla es escaso.



(Corrales et al., 2017).



ASERTIVO

- × Protege sus derechos y respeta los de los demás.
- × Expresa adecuadamente sus sentimientos, pensamientos, opiniones y deseos.
- × Toma decisiones por sí mismo.
- × Son personas seguras de sí misma y sinceras.

(Corrales et al., 2017).

AGRESIVO

- × Violan los derechos de los demás.
- × Se muestran amenazadores.
- × Tienden a agredir y despreciar a los demás.
- × Dominan a las demás personas.
- × Usan gestos para intimidar.
- × Utilizan palabras grotescas y no respetan los demás.



(Corrales et al., 2017).

VIDEO:

***LA ASERTIVIDAD,
¿QUÉ ES?***

[https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58.](https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58)





CREENCIAS EN LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN

P A S I V O

- Comportarse de manera asertiva, defendiendo mis intereses y derechos personales, es negativo.
- Si actúo así, las otras personas pueden molestarse y dejar de apreciarme como amigo o amiga.
- Yo no me merezco el respeto de... porque él o ella es... y, en cambio, yo soy...
- Yo no tengo derecho de pedir ayuda a... en cambio, no puedo negarle mi ayuda aunque me cueste mucho hacerlo.
- No tengo derecho de sentirme triste, con enfado o temor y mucho menos expresarlo a...
- Yo no tengo derecho a opinar sobre... solo lo tiene él o ella porque...
- No puedo equivocarme ni en mis opiniones ni en mis comportamientos.



(Naranjo, 2008).

ASERTIVO



- ★ Todas las personas tienen derecho de intentar conseguir lo que consideren mejor, siempre que no repercuta negativamente sobre otras personas.
- ★ Todas las personas tienen el derecho de ser respetadas.
- ★ Todas las personas tienen derecho de solicitar ayuda, no de exigirla, y a negarse a ayudar a otras personas si así lo desean.
- ★ Todas las personas tienen derecho a sentir emociones, tales como el temor, la tristeza, la ira, la angustia y a expresarlas sin herir los sentimientos de las demás.
- ★ Todas las personas tienen derecho de tener sus propias opiniones sobre cualquier situación y a manifestarlas sin ofender intencionalmente a otras personas.
- ★ Todas las personas tienen derecho a equivocarse en sus actitudes, opiniones y comportamientos y a ser responsables de ello.

(Naranjo, 2008).

O V I S E R G A



- Solo yo tengo derecho a intentar conseguir mis objetivos y a defender mis derechos.
- Solo yo debo ser respetada en esta situación porque yo soy... y los demás son... o no son... y, por tanto, no merecen mi respeto.
- Solo yo tengo derecho a pedir que me ayuden y los demás no pueden negarse a ello.
- Solo yo puedo negarme a brindar ayuda.
- Solo yo tengo derecho a sentirme... y a decirlo a... los sentimientos de los demás no me interesan en absoluto. Son un problema.
- Solo yo tengo derecho a opinar sobre... los demás no tienen derecho porque...
- Solo yo puedo equivocarme y no me importan las consecuencias de mis actos u opiniones.

(Naranjo, 2008).



ACTIVIDAD

AUTOCONTROL

“Técnicas de respiración”



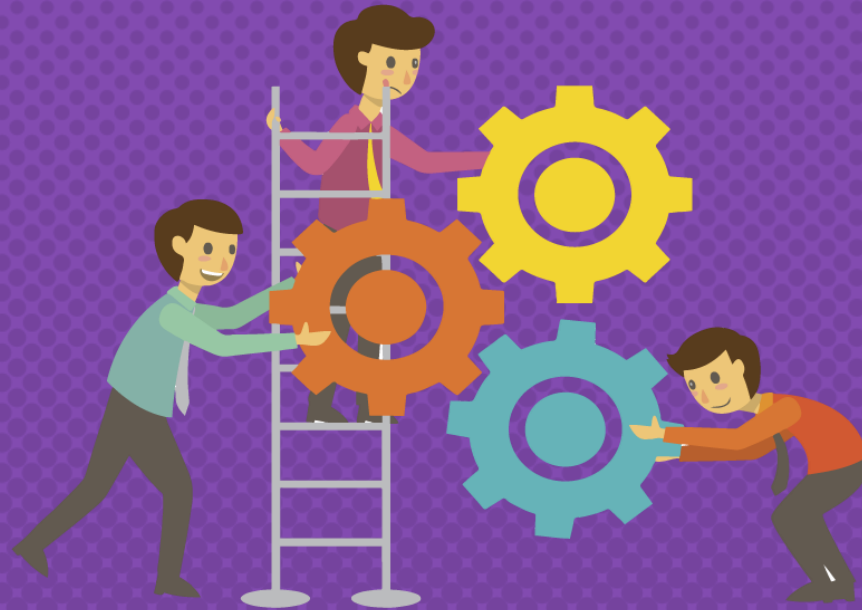
PASOS PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA



Sin agredir a los demás y a la vez sin someterse a la voluntad ajena.

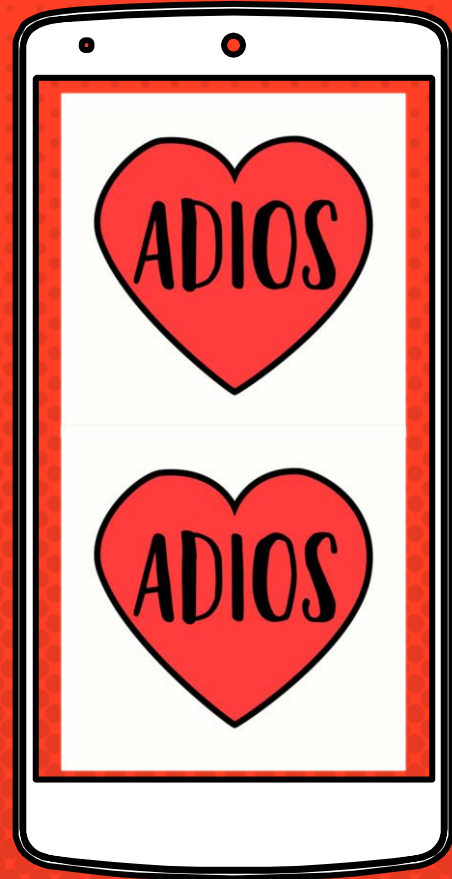
ACTIVIDAD

“¿Cómo hacerlo de manera asertiva?”



ACTIVIDAD

“Diciendo adiós a lo que me afecta”



GRACIAS!



REFERENCIAS

- × Naranjo, M. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. *Revista Electrónica “Actualidades Investigaciones en Educación”*, (8) 1, 1-27.
- × Corrales, A., Quijano, N. & Góngora, E. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 58-65.
- × Gaeta, L. & Galvanovskis, A. (2009). Asertividad: un análisis teórico – empírico. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 14 (2), 403-425.