

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Curso: Dinámica de grupos

¿Qué es la asertividad?

Comportamiento comunicacional maduro el que la persona ni agrede ni se somete a la voluntad de otras personas , sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos.



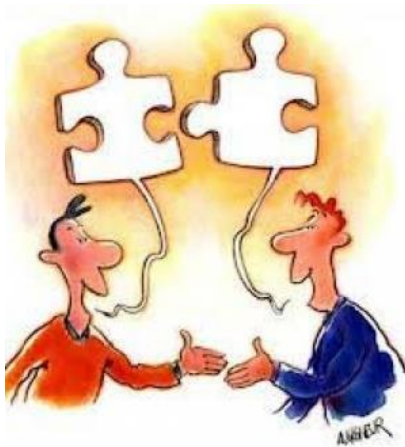
¿Qué es la comunicación?

Es el intercambio de ideas, sentimientos y experiencias que han ido moldeando las actitudes, conocimientos, sentimientos y conductas ante la vida.



Comunicación asertiva

- ▶ Es una forma de expresión consiente, congruente clara, directa, y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros derechos sin la intención de herir o perjudicar.



Tipos de comunicación



PASIVIDAD

Descuido límites
propios
Disfuncional



ASERTIVIDAD

Respeto límites
propios y ajenos.
Funcional/adaptativo.



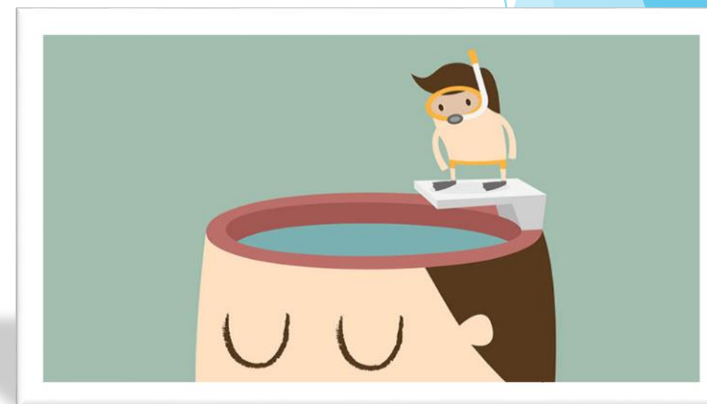
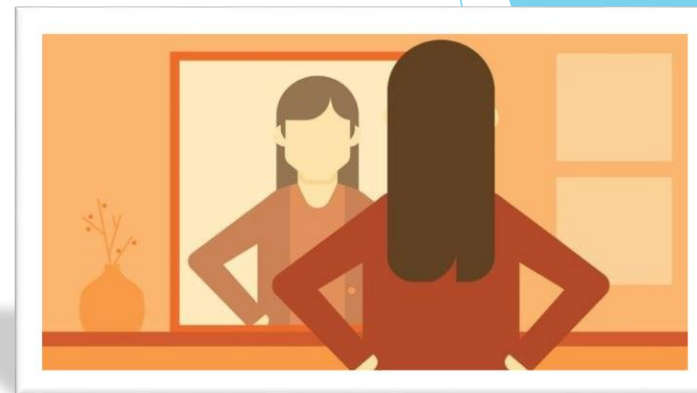
AGRESIVIDAD

Descuido de límites
ajenos.
Des adaptativo.

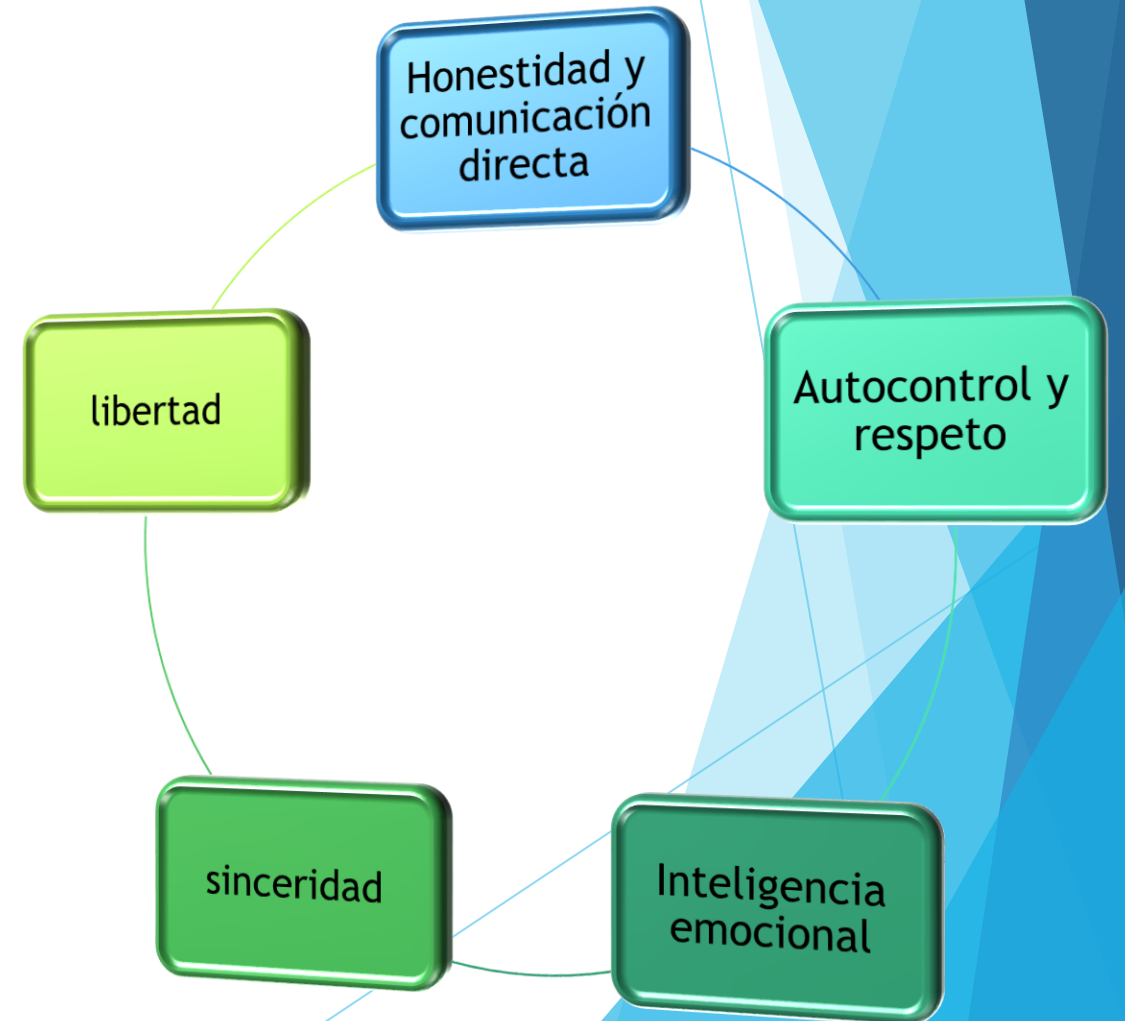


Principios básicos de asertividad

- ✓ **AUTOCONFIANZA**
- ✓ **AUTO-
CONOCIMIENTO**
- ✓ **AUTO-ACEPTACIÓN**
- ✓ **AUTOESTIMA**



Características de una persona asertiva



Ventajas de ser asertivo

- **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**

