

LA ASERTIVIDAD



UNA FORMA POSITIVA
DE ENTENDER LA
AUTOESTIMA

¿Qué es ser asertivo/a?

¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

Es la capacidad de decir lo que **sentimos** y **pensamos** de una forma adecuada, sin sentirnos culpables y respetando a los demás y a nosotros mismos.

¿Qué es ser asertivo/a?

NO ES SÓLO LO QUE DICES... SINO
TAMBIÉN CÓMO LO DICES

lo que se dice
la palabra



comunicación
verbal

cómo se dice
mirada, gesto,
tono de voz, actitud...



Comunicación no verbal

¿Qué es ser asertivo/a?

SER ASERTIVO NO ES

ninguna llave mágica con la que se pueda conseguir SIEMPRE lo que uno quiere o desea

PERO...

Ser asertivo/a hace que la persona esté a gusto consigo misma y para con los demás, ya que ha podido expresar lo que sentía sin contradecirse ni humillarse y, al mismo tiempo ha sido respetuoso/a con el otro.

FRASES DE UNA PERSONA ASERTIVA

“Estos son mis sentimientos sobre este tema”

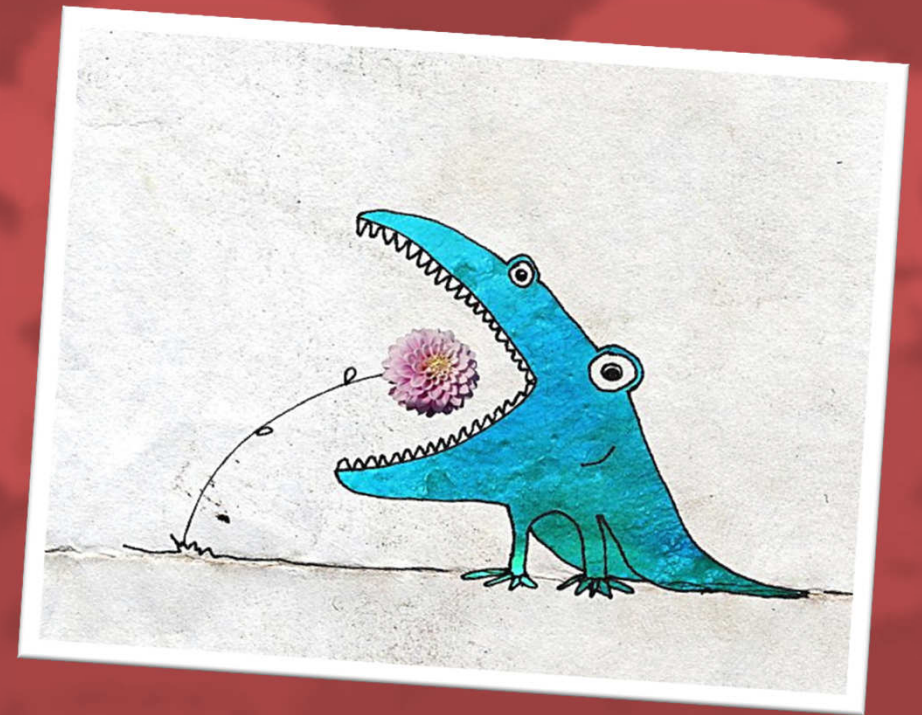
“Esto es lo que yo pienso, creo, opino...”

“Yo soy así”

“Estos son mis derechos”

ENEMIGO Nº1 DE LA ASERTIVIDAD:

COMUNICARSE DE UNA
FORMA
AGRESIVA



SE CARACTERIZA POR:

La persona dice lo que piensa de una forma "agresiva" que no es adecuada, ya que puede herir los sentimientos de la otra persona y no respetarla.

ENTENDEMOS POR COMPORTARSE DE UNA FORMA 'AGRESIVA':

- Insultar
- Humillar
- Dejar de hablar a la otra persona
- Girar la cara y no mirar a los ojos
- Mirar con desprecio
- Descalificar
- No atender los derechos de los demás y querer tener el control sobre las personas y las situaciones



**LA MIRADA:
AMENAZADORA O DESAFIANTE**



**LA VOZ:
HABLA MUY ALTO O
CHILLA**

HABLA RÁPIDO

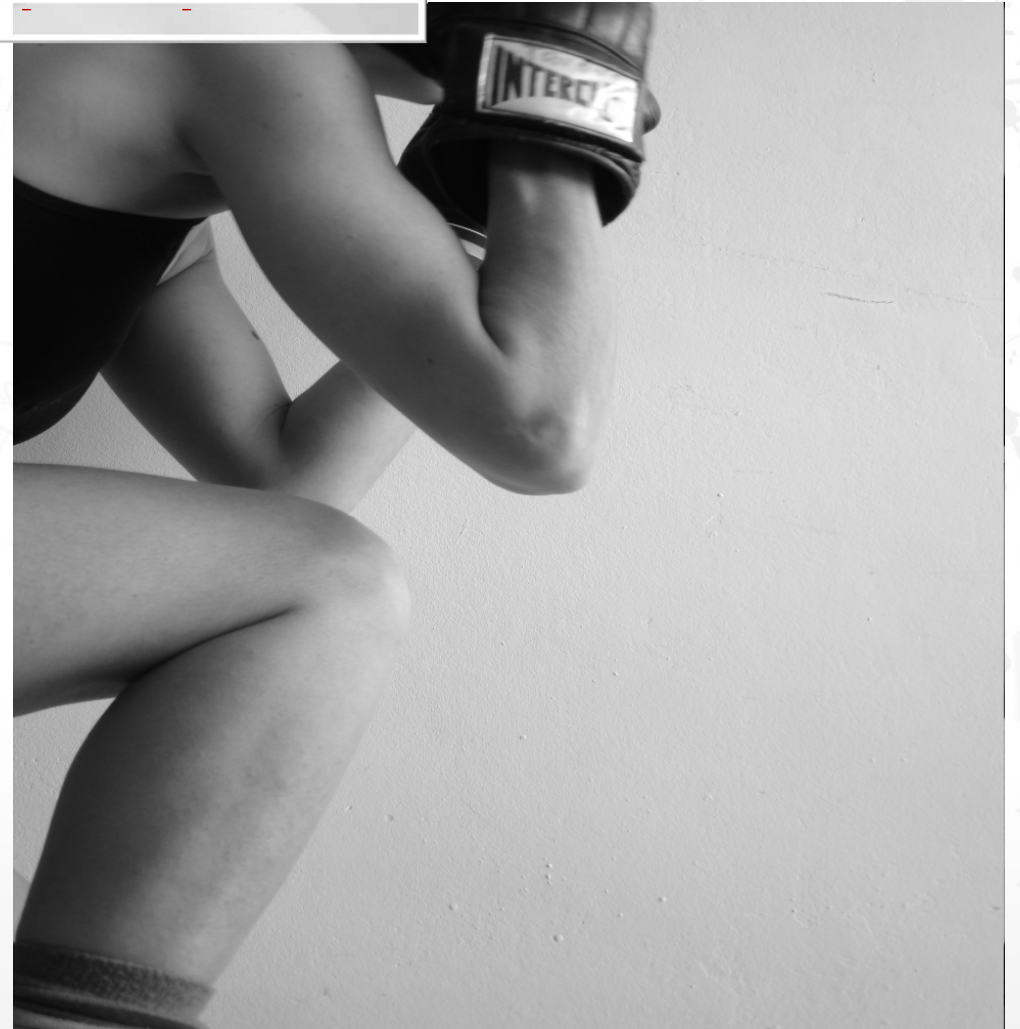
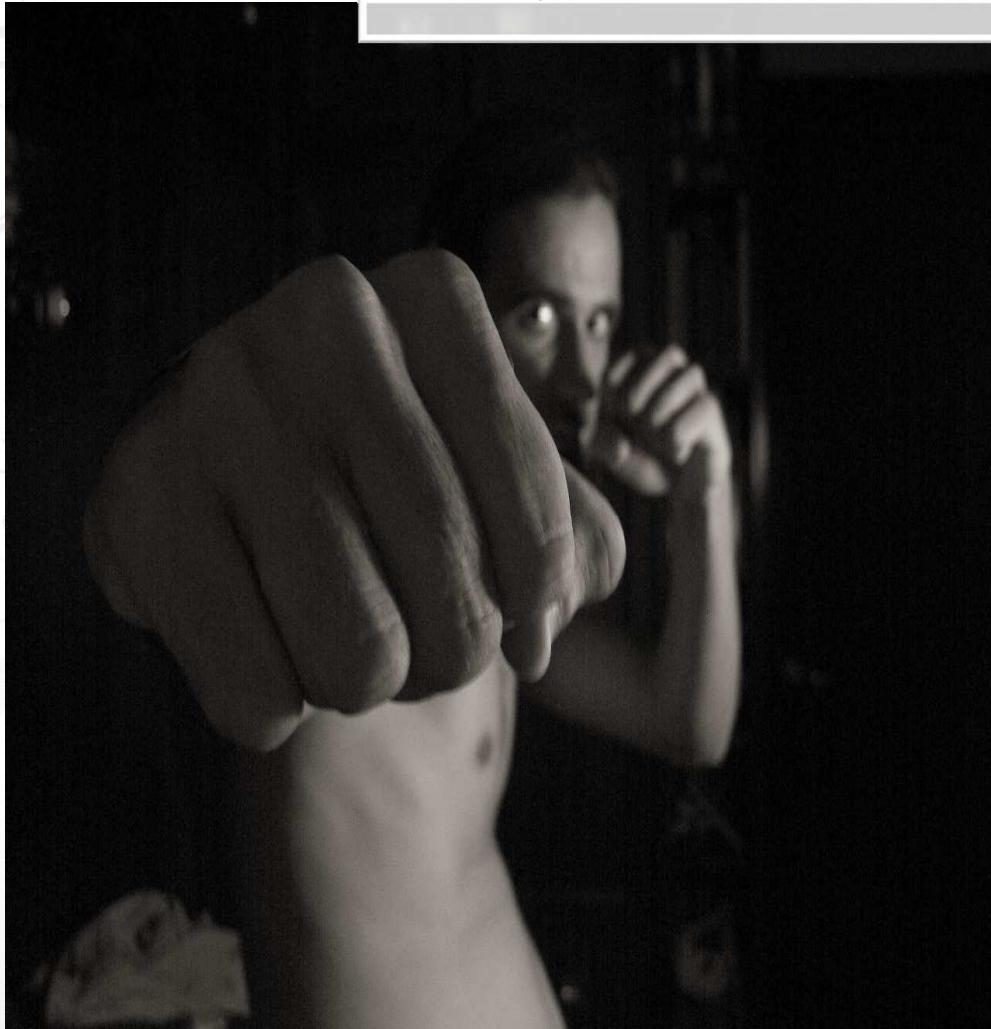




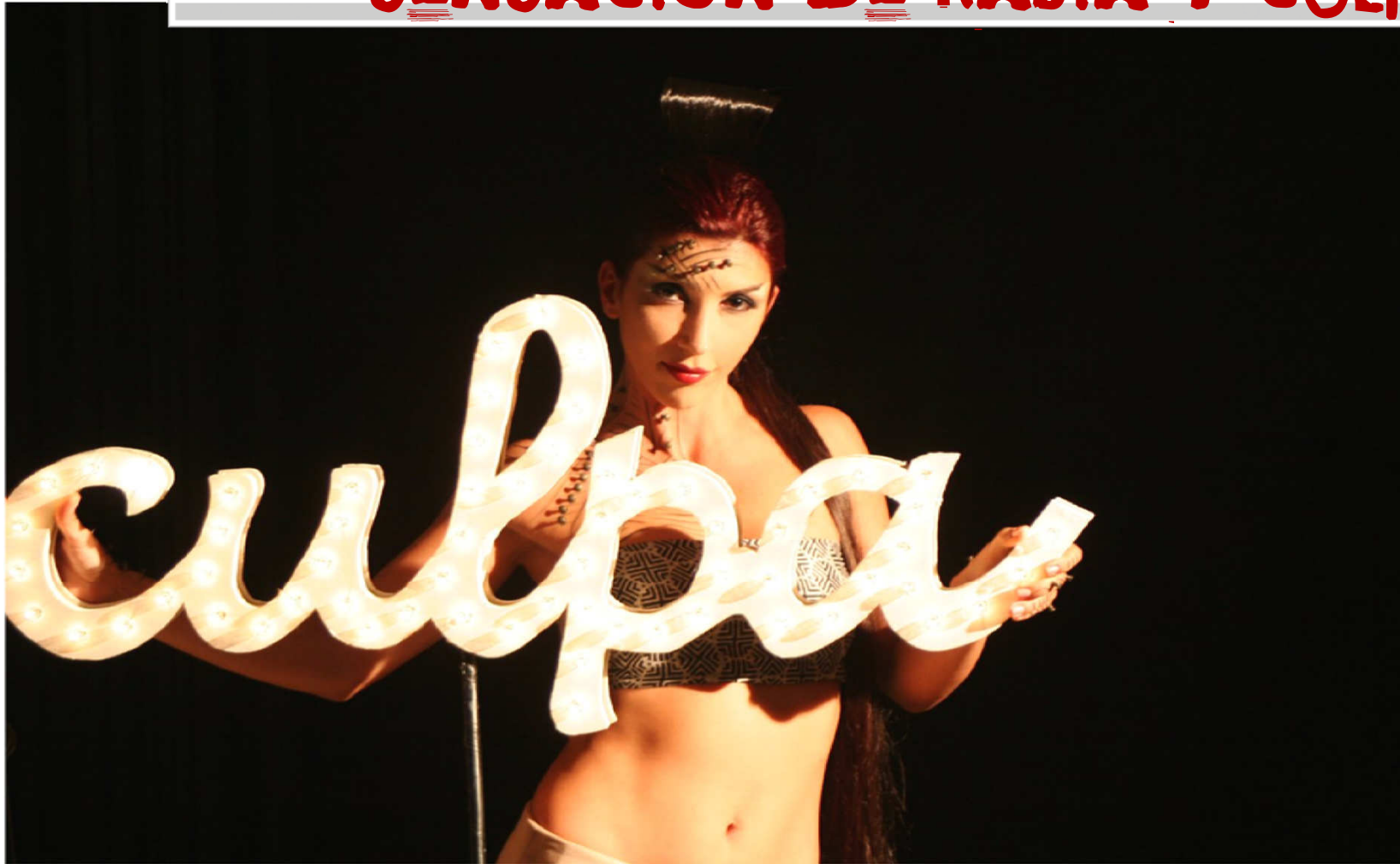
**A NIVEL CORPORAL: SU POSTURA ES INTIMIDATORIA
E INVADE EL ESPACIO DEL OTRO**

La agresividad

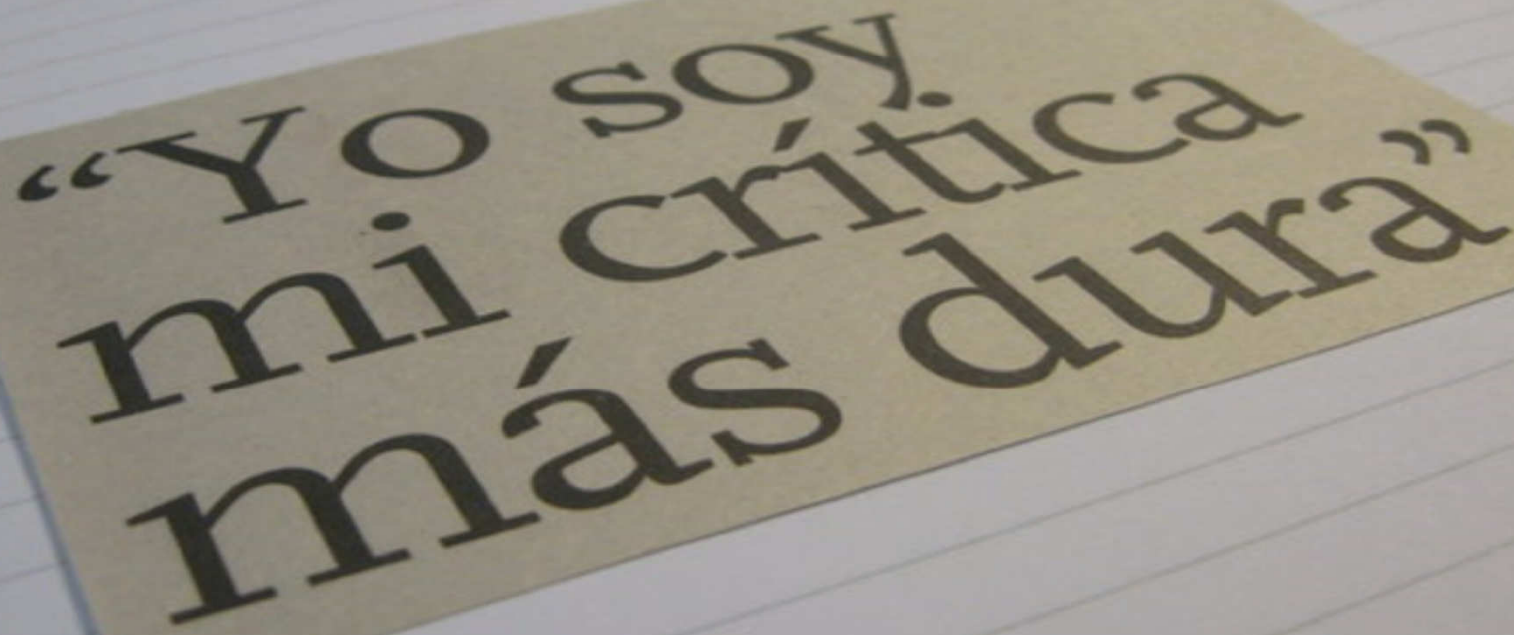
TENSIÓN CORPORAL



**A NIVEL INTERNO: LA PERSONA TIENE
SENSACIÓN DE RABIA Y CULPA**



BAJA AUTOESTIMA



“Yo soy
mi crítica
más dura”

**SENSACIÓN DE
PÉRDIDA DE
CONTROL**





SENSACIÓN DE SOLEDAD

FRUSTRACIÓN



ENEMIGO N°2 DE LA ASERTIVIDAD:



COMUNICARSE DE
UNA FORMA
PASIVA

SE CARACTERITZA POR:

La persona calla y no dice lo que siente y piensa porque...

- Cree que herirá los sentimientos de los demás
- Tiene miedo a que se enfaden y a quedarse solo/a
- Simplemente no sabe cómo afrontar la situación.

ENTENDEMOS POR COMPORTARSE DE UNA FORMA 'PASIVA'

- Callar en vez de hablar
- Evitar el conflicto
- Querer contentar a los demás
- Quiere ser un "todo" para los demás
- Le es muy difícil decir que NO

La pasividad



SU MIRADA ES BAJA O LA EVITA

La pasividad



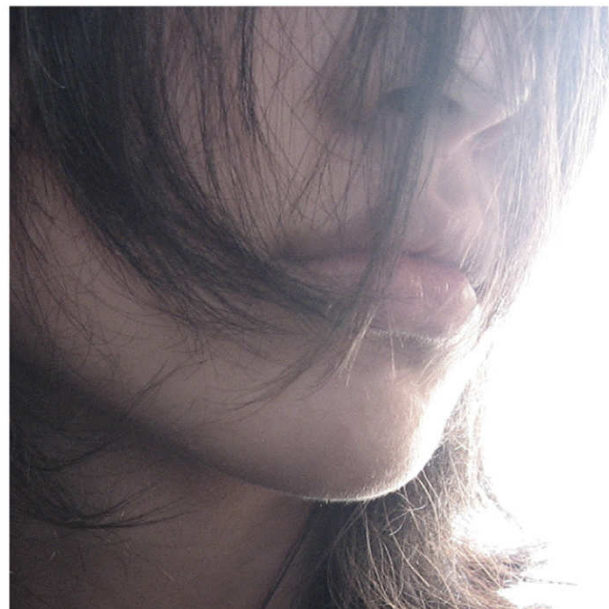
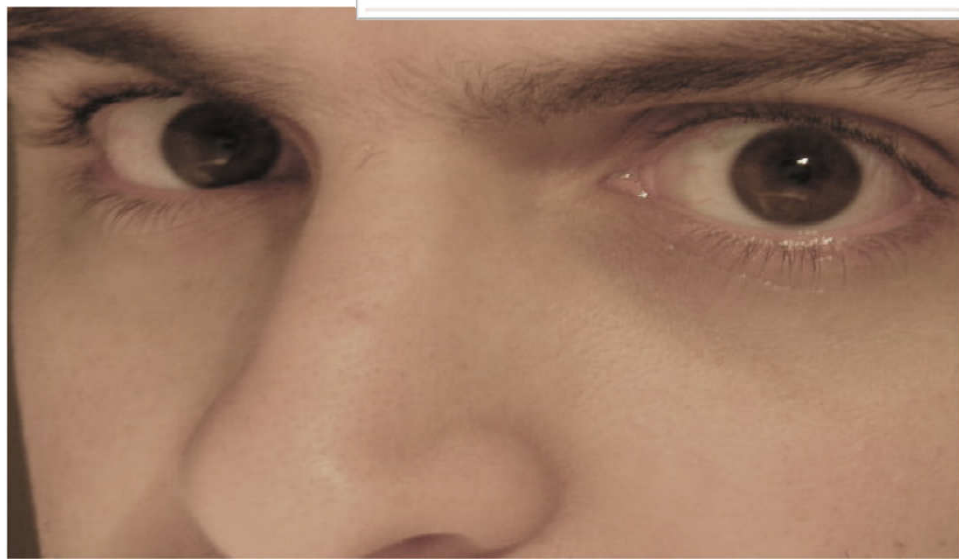
**SU VOZ ES
DÉBIL**

TIENE VACILACIONES



La pasividad

HAY TENSION EN SU CARA



...Y EN LOS LABIOS

La pasividad



FALSA SONRISA

La pasividad

BAJA AUTOESTIMA



SENSACIÓN DE DESAMPARO



La pasividad



SENTIMIENTO DE DISGUSTO

La pasividad

**SENSACIÓN DE QUE EL CONTROL LO
TIENEN LOS DEMÁS**



La pasividad



**FALTA DE RESPETO HACIA UNO MISMO PORQUE NO
SE HA ACTUADO COMO SE QUERÍA**

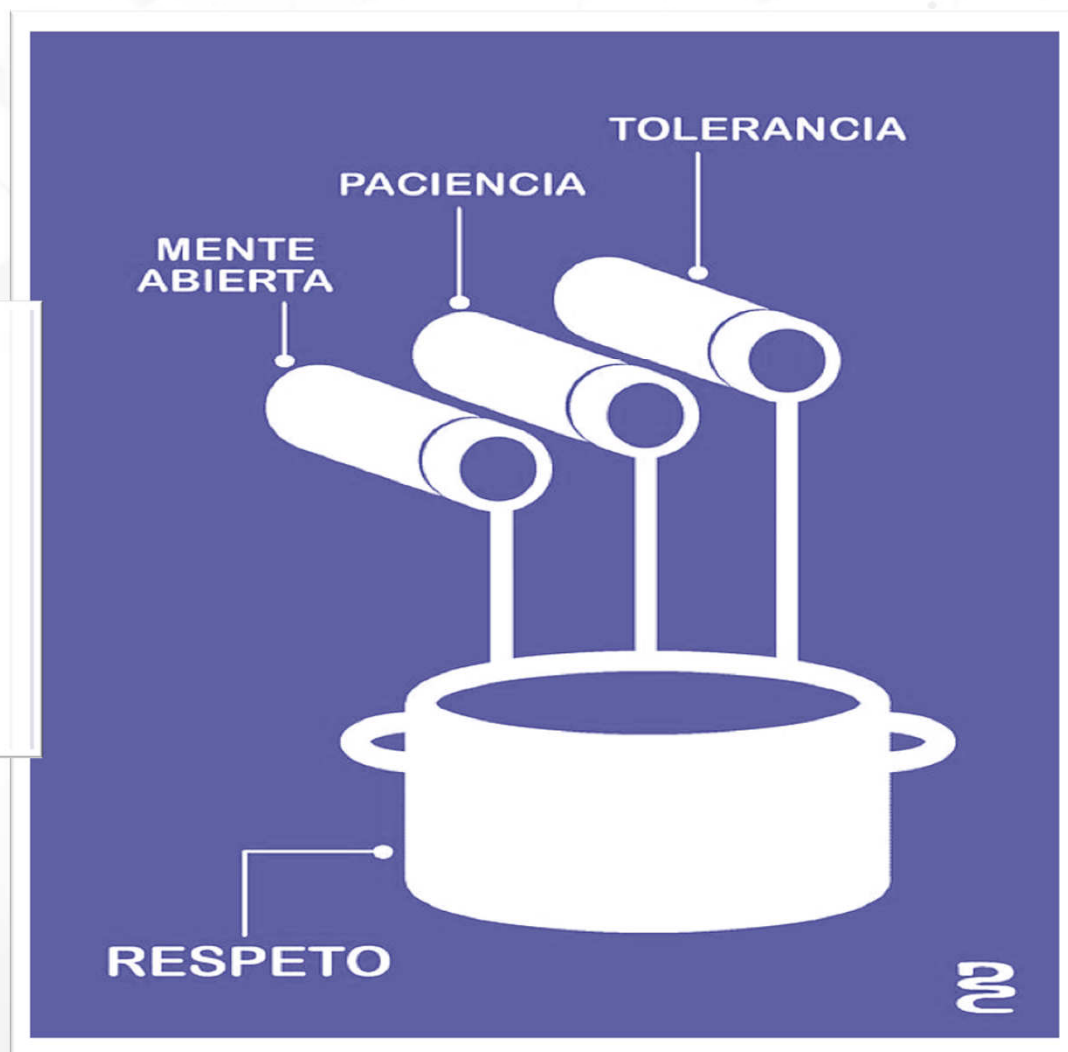
EN CAMBIO,



LA PERSONA QUE
SE COMPORTA DE
FORMA

ASERTIVA...

Sí se respeta,
a sí misma y a
los demás



La persona asertiva



Se quiere: tiene una buena autoestima

La persona asertiva



Mira a los ojos
sin evitar la
mirada

Su tono de voz es adecuado a la
conversación



Por tanto, no
grita, ni habla
tan flojo que no se
la pueda entender

La persona asertiva



Se siente a gusto consigo misma

TRUCOS PARA SER + ASERTIVOS



LA ASERTIVIDAD SE HACE Y SE APRENDE

Para ello es imprescindible:

Practicar muchas veces

+

Insistir en la práctica



¿CÓMO SE HACE?

1. Empieza a practicar tu comunicación asertiva en lugares sencillos y con personas con las que tengas más confianza
2. De - a + difícil. Se trata de ir afrontando situaciones de menor a mayor coste o impacto emocional
3. Responder de forma tranquila y con voz moderada
4. Mirar a la otra persona a los ojos

CÓMO SE HACE?

5. Mantén una posición corporal lo más relajada posible
6. Sé constante y persistente ante la negativa del otro
7. Decide qué mensaje quieres transmitir y mantenlo
8. Si no lo ves conveniente, no tienes porque dar explicaciones cuando digas que no

SI SOMOS ASERTIVOS PUEDE
SUCCEDER QUE LOS DEMÁS...

NOS HAGAN
CHANTAJE
EMOCIONAL

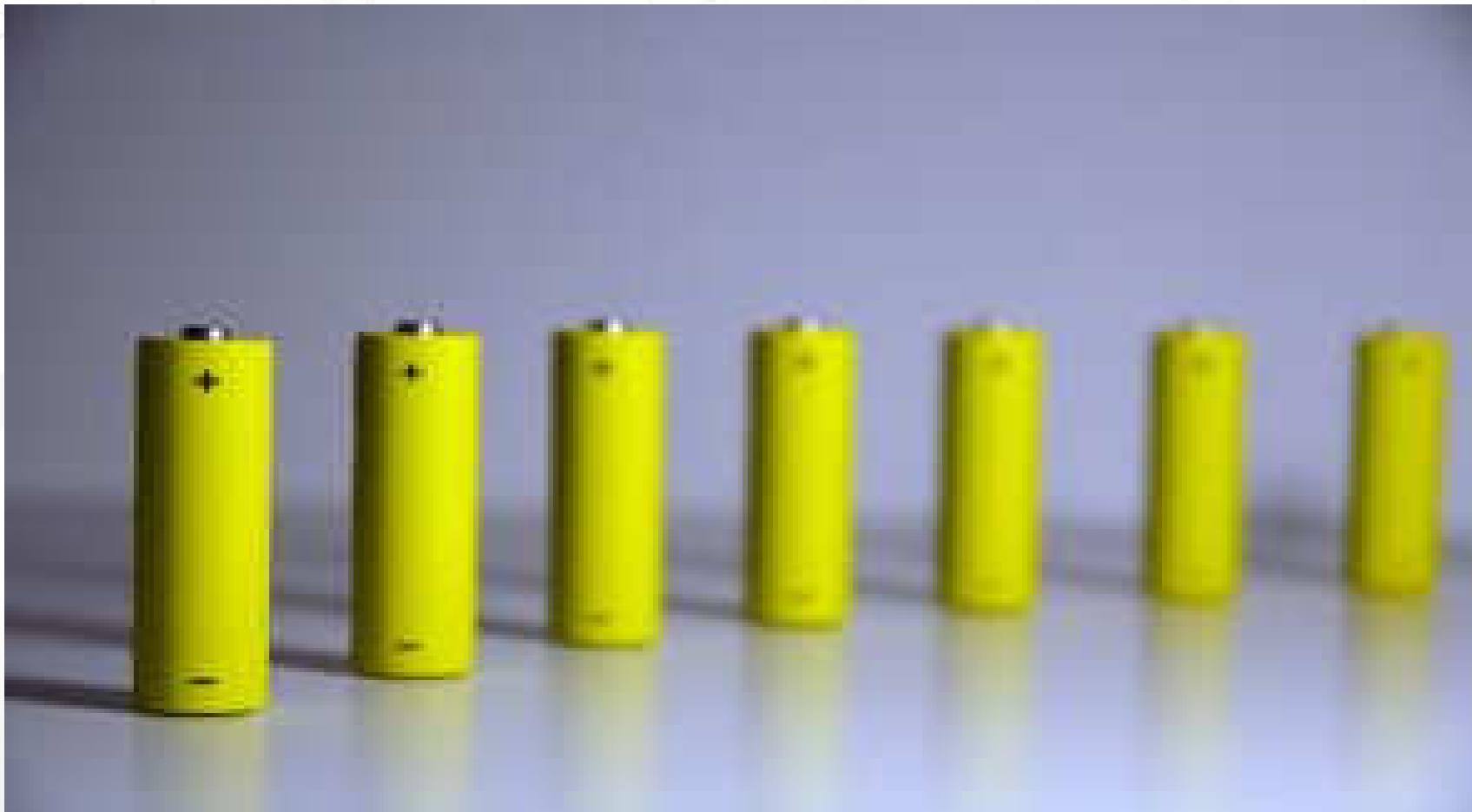
REACCIONES DE
FORMA
AGRESIVA

la solución es
mantenerse fiel a lo
que uno piensa y ser
paciente

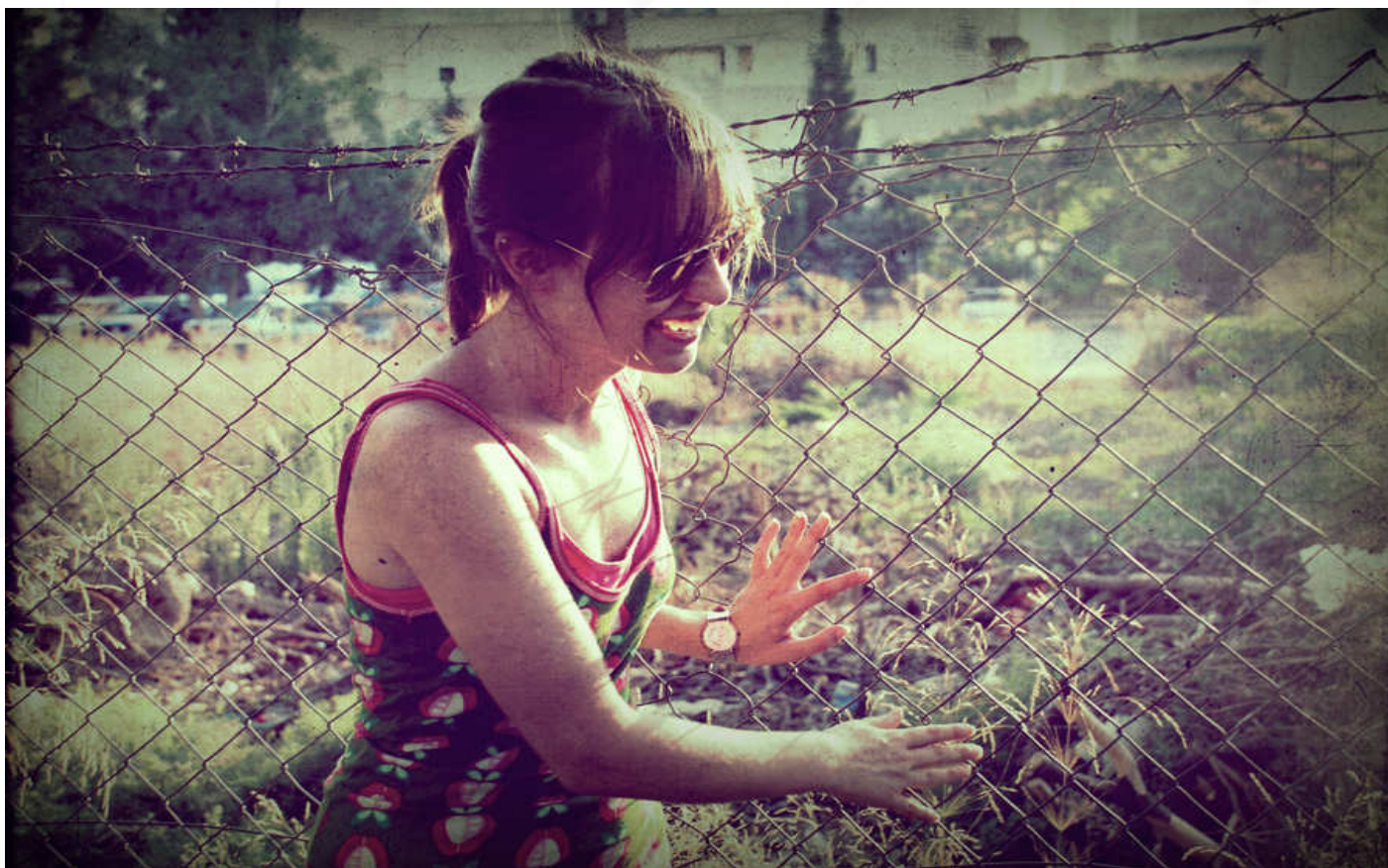
Se trata de aprender a defender y respetar tus derechos y los de los demás



Recuerda que no somos ni superiores ni inferiores a los otros



Y LO CONSEGUIREMOS!!!



Ser asertivo/a es un trabajo lento, pero si lo practicas cada día iras notando sus grandes beneficios.

¡GRACIAS!