

Cómo utilizar la asertividad y mejorar la comunicación en entornos laborales

TEST DE ASERTIVIDAD

1. ¿Expresas tus opiniones y sentimientos abiertamente y con respeto?
2. ¿Puedes decir «no» cuando es necesario, sin sentirte culpable?
3. ¿Escuchas activamente a los demás y respetas sus opiniones, incluso si no estás de acuerdo?
4. ¿Defiendes tus derechos sin violar los derechos de los demás?
5. ¿Te sientes bien al expresar tus necesidades y deseos directamente?
6. ¿Manejas los conflictos de manera constructiva, buscando soluciones que beneficien a ambas partes?
7. Tu lenguaje corporal (contacto visual, postura, gestos) es congruente con lo que dices?
8. ¿Tienes confianza en tus habilidades y decisiones, y asumes la responsabilidad de tus acciones?
9. ¿Puedes aceptar críticas constructivas sin ponerte a la defensiva?
10. ¿Expresas tus emociones de manera adecuada, sin reprimirlas ni explotarlas?

La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos sin dejarse manipular y sin manipular a los demás

VIDEO QUÉ ES LA ASERTIVIDAD

TENEMOS ASERTIVIDAD CUANDO:

CONOCEMOS NUESTRAS NECESIDADES Y LAS COMUNICAMOS SIN ATACAR A LOS DEMAS

NO EXIGIMOS, PEDIMOS

RESPONDEMOS QUE NO A ALGO QUE NO QUEREMOS

DECIMOS A LAS PERSONAS COMO NOS SENTIMOS COMO CONSECUENCIA DE SU COMPORTAMIENTO

HABLAMOS DIRECTAMENTE CON LA PERSONA Y NO CON TERCEROS

NO ASUMIMOS QUE ADIVINARÁN. VERBALIZAMOS

RESOLVEMOS RESPETANDO AMBAS PARTES

PERSONA ASERTIVA

1. Comunicación clara y directa
2. Respeto propio y por los demás
3. Autoconfianza
4. Escucha activa y empática
5. Gestión de Conflictos
6. Expresión de Emociones
7. Lenguaje corporal firme
8. Capacidad de decisión

Persona no asertiva
no defiende sus derechos



volumen de voz bajo
poco contacto visual
se adapta a todo
inseguridad en casi todo

evitan molestar
no le dan prioridad a sus sentimientos
poca autoestima

PREGÚNTATE

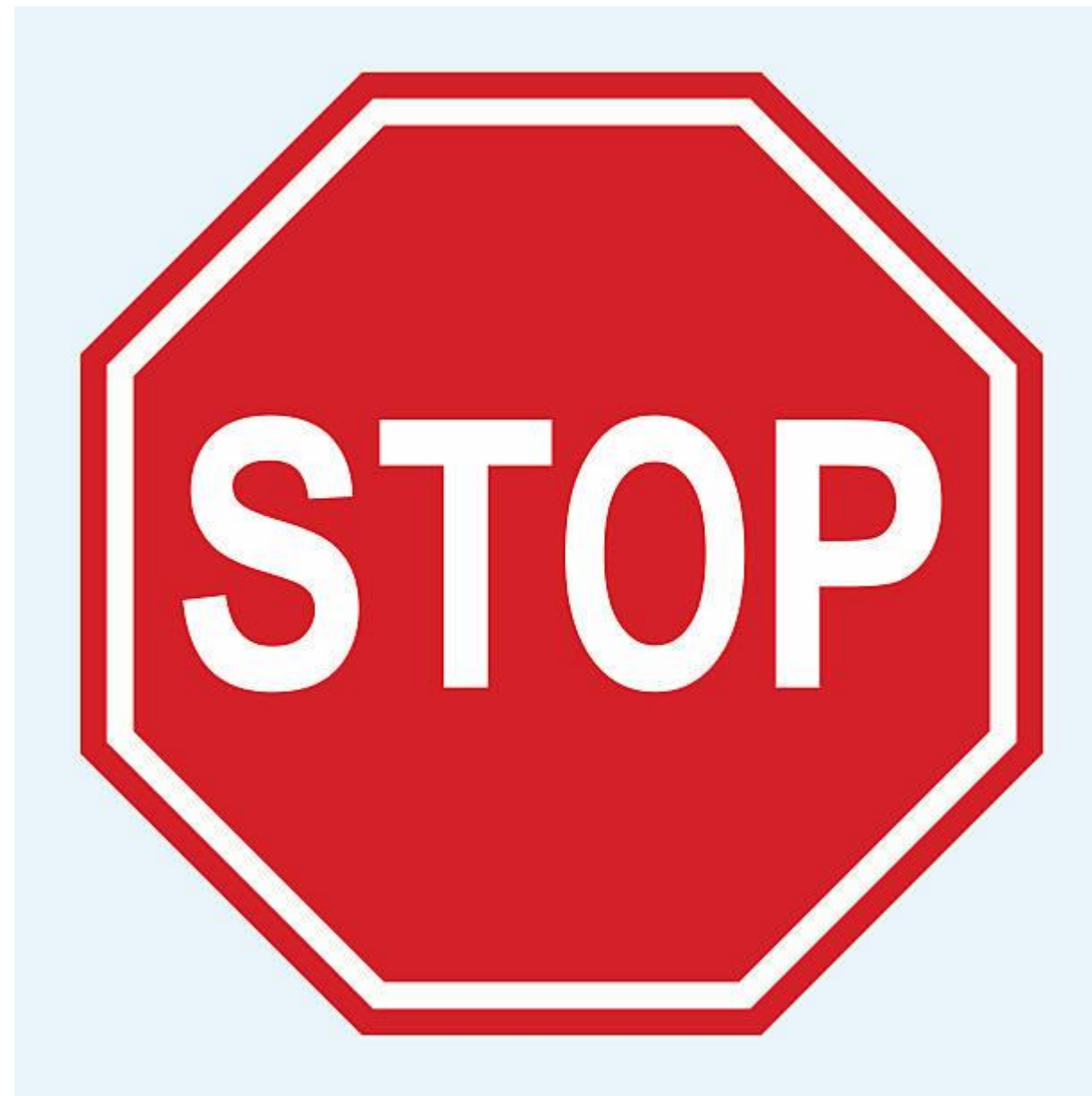
¿SE ENSEÑABAN LIMITES EN TU FAMILIA?

¿TUS PADRES RESPETARON TUS LIMITES?

¿CÓMO SE INCUMPLIERON?



PONER LIMITES

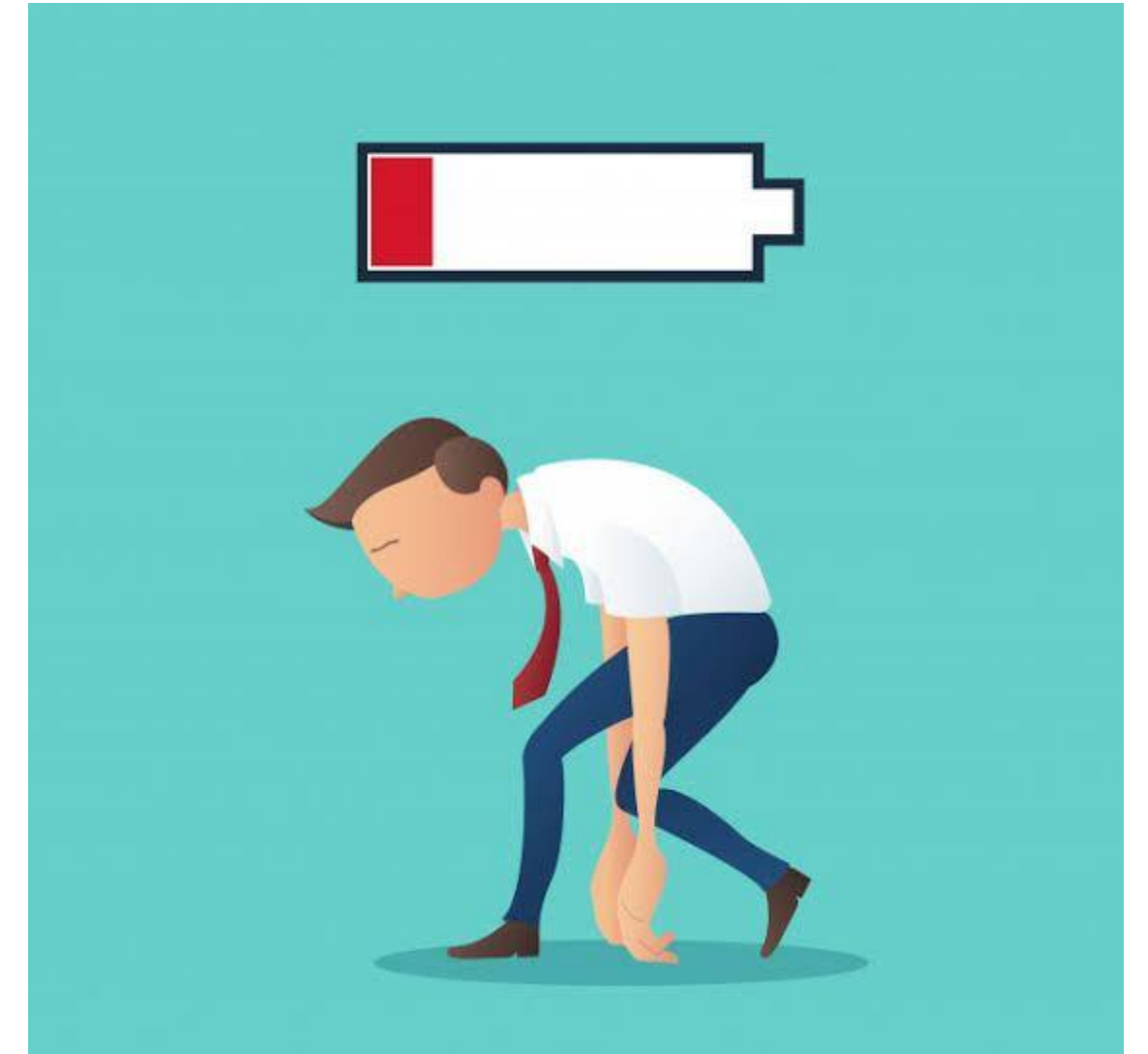


POR QUÉ NO PONES LÍMITES MOTIVOS POTENCIALES

TE DA MIEDO SER CRUEL
TE DA MIEDO SER BORDE
TE GUSTA COMPLACER
TE ENTRA ANSIEDAD SI LOS PONES
TE SIENTES IMPOTENTE
CREES QUE TU VALOR DEPENDE DE AYUDAR
NO SABES POR DONDE EMPEZAR

SEÑALES DE QUE NECESITAS LIMITES

AGOBIO
RESENTIMIENTO
EVITAS RELACIONES
TE QUEJAS DE QUE AYUDAS Y NO RECIBES
AGOTAMIENTO
NO TIENES TIEMPO PARA TI



LIMITES RIGIDOS

DICES QUE NO CON DUREZA. NORMAS ESTRUCTAS. EXAGERACION

A QUÉ TE LLEVAN LOS LIMITES RIGIDOS

A NO COMPARTIR

A CONSTRUIR MUROS

A NO DEJARTE SER VULNERABLE

A DISTANCIARTE

A TENER ALTAS EXPECTATIVAS DE LOS DEMAS

A IMPONERTE NORMAS ESTRUCTAS

A QUÉ TE LLEVAN LOS LIMITES SALUDABLES

A DEJAR CLAROS TUS PRINCIPIOS

A COMPARTIR CON LOS DEMAS

A SER VULNERABLE DE FORMA SALUDABLE

A DECIR NO SIN INCOMODARTE

A RECIBIR UN NO SIN TOMARTELO MAL



VIDEO

COMUNICACIÓN ASERTIVA, AGRESIVA, PASIVA



LAS As PARA PONER LIMITES

AUTOESTIMA
AUTORRESPECTO
AUTOCUIDADO
AUTOPROTECCIÓN
AUTODEFENSA EMOCIONAL
ASERTIVIDAD PROPORCIONAL

AUTOESTIMA

SI NO TE VALORAN, TIENES VALOR IGUAL
QUE NOS GUSTES A ALGUIEN NO IMPLICAS QUE NO GUSTES A
OTROS MÁS
MENOS DUREZA CONTIGO
NO EVITAS EL CONFLICTO
A VECES HAY QUE IRSE DE DONDE NO TE QUIEREN, ESO ES
INTELIGENTE
TUS PRIORIDADES SON IMPORTANTES

RECALIBRA TU AUTOCONCEPTO
CAMBIA TU DIALOGO INTERNO
NO TE COMPARES



AUTORRESPECTO

DEBERÍA SER UNA DE TUS PRIORIDADES

TRATATE CON DIGNIDAD

ATIENDE TUS NECESIDADES Y DESEOS

SÉ AMABLE CON LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA

NO ESTÁS NI POR ENCIMA NI POR DEBAJO DE NADIE

RESPETATE AL IGUAL QUE RESPETAS A OTRAS PERSONAS

AUTOCUIDADO

MIMATE
ATIENDETE
ERES IMPORTANTE
NO CREAS LO QUE DICEN DE TI
NO ERES EGOISTA AL HACERLO
¿SI NO TE CUIDAS TU?....



AUTOPROTECCION

PROTEGETE ANTES DE QUE TENGAS QUE DEFENDERTE

ALEJATE DE LAS PERSONAS TOXICAS

PRIORIZA TU BIENESTAR

HAZLO POR TU SALUD MENTAL

SI TE ACUSAN DE REND-IRTE, ESTÁ BIEN, NO PUEDES GANAR TODAS LAS BATALLAS

AUTODEFENSA EMOCIONAL

EN MUCHOS CASOS TÚ NO ERES EL ORIGEN DEL CONFLICTO
A VECES EL CONFLICTO ES SOLO UN MALENTENDIDO
FIJATE SI DE TRÁS HAY UNA ACCIÓN PERVERSA
NO CORRAS RIESGO FÍSICO O PSICOLOGICO
A VECES, MEJOR IGNORAR A UNA TÓXICA



ASERTIVIDAD PROPORCIONAL

SI VIENEN A ROBARTE, NO PUEDES USAR LA ASERTIVIDAD
SÉ CONTUNDENTE SIN RUDEZA O VIOLENCIA
NO ENTRES EN DISCUSIONES
NUNCA JUSTIFIQUES TUS RESPUESTAS

PASOS PARA COMUNICAR LIMITES CON EXITO

1) CLARIDAD SIN GRITAR NI SUSURRAR NI PALABRAS COMPLEJAS

2) VERBALIZA LO QUE NECESITAS O DI QUE NO

3) LIDIA CON LA INCOMODIDAD O CULPA DE HACERLO.OK, SIENTELA, RESPIRA Y SIGUE ADELANTE



¿SUELES RESPONDER ASÍ A LOS LÍMITES?

TE RESISTES
LOS IGNORAS
NO LOS EXPRESAS
NO LOS EXPRESAS CLARAMENTE
TE PONES A LA DEFENSIVA
DESAPARECES
LOS ACEPTAS

SI TE SIENTES CULPABLE, RECUERDA

TENER LIMITES ES SALUDABLE

PONER LIMITES ES LA PRUEBA QUE LA RELACION ES SALUDABLE

SI LOS LIMITES HUNDEN UNA RELACION, ES QUE ESTABA DESTINADA A HUND-IRSE

COMO VERBALIZAR CON frases asertivas

QUIERO QUE.... DEJES DE PREGUNTARME POR QUÉ NO DEJO A ESTE AMIGO

QUIERO QUE ...ME PREGUNTES CÓMO ME SIENTO EN LUGAR DE ASUMIRLO

NECESITO QUE TE ENCARGUES DE HACER LA ENCUESTA AL EQUIPO

NECESITO QUE SEAS PUNTUAL CUANDO TENEMOS UNA REUNIÓN

ESPERO QUE ME CONTESTES MAÑANA A TU EMAIL

ESPERO QUE ME DEVUELVAS LA PRÓXIMA SEMANA EL LIBRO QUE TE PRESTÉ

PERIODO DE ADAPTACION

TUYA

YYY DE LOS DEMÁS

DEFIENDE TUS LIMITES

ES NORMAL, OS ESTAIS ADAPTANDO A LA NUEVA REALIDAD

QUE EVITAR AL PONER LIMITES



NUNCA PIDAS DISCULPAS

NO DUDES EN PONERLOS

NO DES EXPLICACIONES

COMO GESTIONAR LAS TRANSGRESIONES A LÍMITES

NO TE CALLES Y DILO EN EL MOMENTO

HAZLO NATURAL EN LA CONVERSACIÓN

DILE COMO TE HACE SENTIR ESA TRANSGRESIÓN

NO DEJES PASAR NADA, NI UNA VEZ

VUELVE A COMPARTIR TUS LIMITES

DA UN ULTIMATUM

COMPONENTES NO VERBALES DE LA COMUNICACION ASERTIVA

MIRADA MAS SEGUIDA

EXPRESIONES FACIALES Y DE EMOCIONES

POSTURA CORPORAL. ACERCAMIENTO, RETIRADA, RECTA, CONTRAIDA

GESTOS DESINHIBIDOS DE SEGURIDAD EN UNO MISMO



TECNICA DISCO RAYADO

REPETIR TU PUNTO DE VISTA UNA Y OTRA
VEZ DESDE LA CALMA, SIN DEBATES

VIDEO DISCO RAYADO

TECNICA BANCO DE NIEBLA

VIDEO

Te dicen: “Ya te ha pasado muchas veces, llegas tarde”.

Tú sabes que la persona exagera, aunque no quieres contraatacar de forma radical y le puedes decir:

“Sí, puede que en alguna ocasión haya llegado tarde, estoy trabajando en mi puntualidad”.

TECNICA APLAZAMIENTO ASERTIVO

SI HAY INDECISION Y NO SABES QUÉ CONTESTAR, MEJOR APLAZAR

TE DICEN: TIENES LA CULPA DE ESTO

ESTE ES UN TEMA CONTROVERTIDO. TENGO MUCHAS TAREAS. SI TE PARECE, LO HABLAMOS
MAÑANA

TECNICA IGNORAR

PARECIDA A LA ANTERIOR AUNQUE EN ESTE CASO LA RESPONSABILIDAD RECAE EN LA OTRA PERSONA

TE DICEN: TIENES LA CULPA DE QUE PASE ESTO

“ME PARECE QUE ESTÁS MUY ENFADADO, POR LO QUE CREO QUE ES MEJOR QUE HABLEMOS LUEGO





TECNICA REDUCCION DE ANSIEDAD

CUANDO NOS DA ANSIEDAD

RESPIRACION

RELAJACION

TIPOS DE RESPUESTA ASERTIVA

RESPUESTA ELEMENTAL

EXPRESAS A TU MANERA TUS INTERESES, NECESIDADES Y DERECHOS

ASERTIVIDAD EMPATICA

ENTIENDO QUE.... PERO

COMPRENDIENDO TUS MOTIVOS

ASERTIVIDAD SUBJETIVA

DESCRIBO SIN CONDENAR SU COMPORTAMIENTO

DESCRIBO CÓMO ME SIENTO

DESCRIBO EL EFECTO DE SU COMPORTAMIENTO

EXPRESO LO QUE PIDO

MÁS TÉCNICAS

TÓMATE TU TIEMPO

NO HACE FALTA QUE CONTESTES ENSEGUIDA

SIEMPRE QUE PUEDAS OFRECE
ALTERNATIVAS



TÉCNICA SANDWICH

POSITIVO
SUGERENCIA / CRITICA / NO
POSITIVO

**“Realmente aprecio que me pidas ayuda. Sin embargo,
Hoy ya me estoy yendo. Sé que podrás completar el estudio y mañana, siempre lo has
hecho genial”.**

EJERCICIO

ALGUIEN TE PIDE QUE LE PRESTES UN LIBRO Y NO QUIERES

EJERCICIO

TE PIDEN UN FAVOR QUE NO DESEAS HACER

EJERCICIO

UN AMIGO SIEMPRE TE DICE LO QUE DEBES HACER Y TÚ QUIERES TOMAR TUS PROPIAS DECISIONES

EJERCICIO

EN UNA REUNION, TE INTERRUMPEN CONSTANTEMENTE

EJERCICIO

ALGUIEN TE HABLA DE FORMA INADECUADA

BIBLIOGRAFÍA - ALGUNOS LIBROS

TUS LÍNEAS ROJAS. TOMÁS NAVARRO

LA ASERTIVIDAD. OLGA CASTANYER

CUESTIÓN DE LÍMITES. NEDRA GLOVER