

COMUNICACIÓN ASERTIVA



CÁMARA DE COMERCIO
DE VALLEDUPAR
PARA EL VALLE DEL RÍO CESAR



OBSERVATORIO
PSICOSOCIAL

Puedes encontrar el
el error en esta diapositiva

0123456789



CÁMARA DE COMERCIO
DE VALLEDUPAR
PARA EL VALLE DEL RÍO CESAR



OBSERVATORIO
PSICOSOCIAL

LA COMUNICACIÓN ES...

La comunicación es el proceso mediante el cual se intercambia información entre dos o más personas.

¿EN QUÉ INFLUYE?

1. Familia
2. Amistad
3. Pareja
4. Ámbito profesional

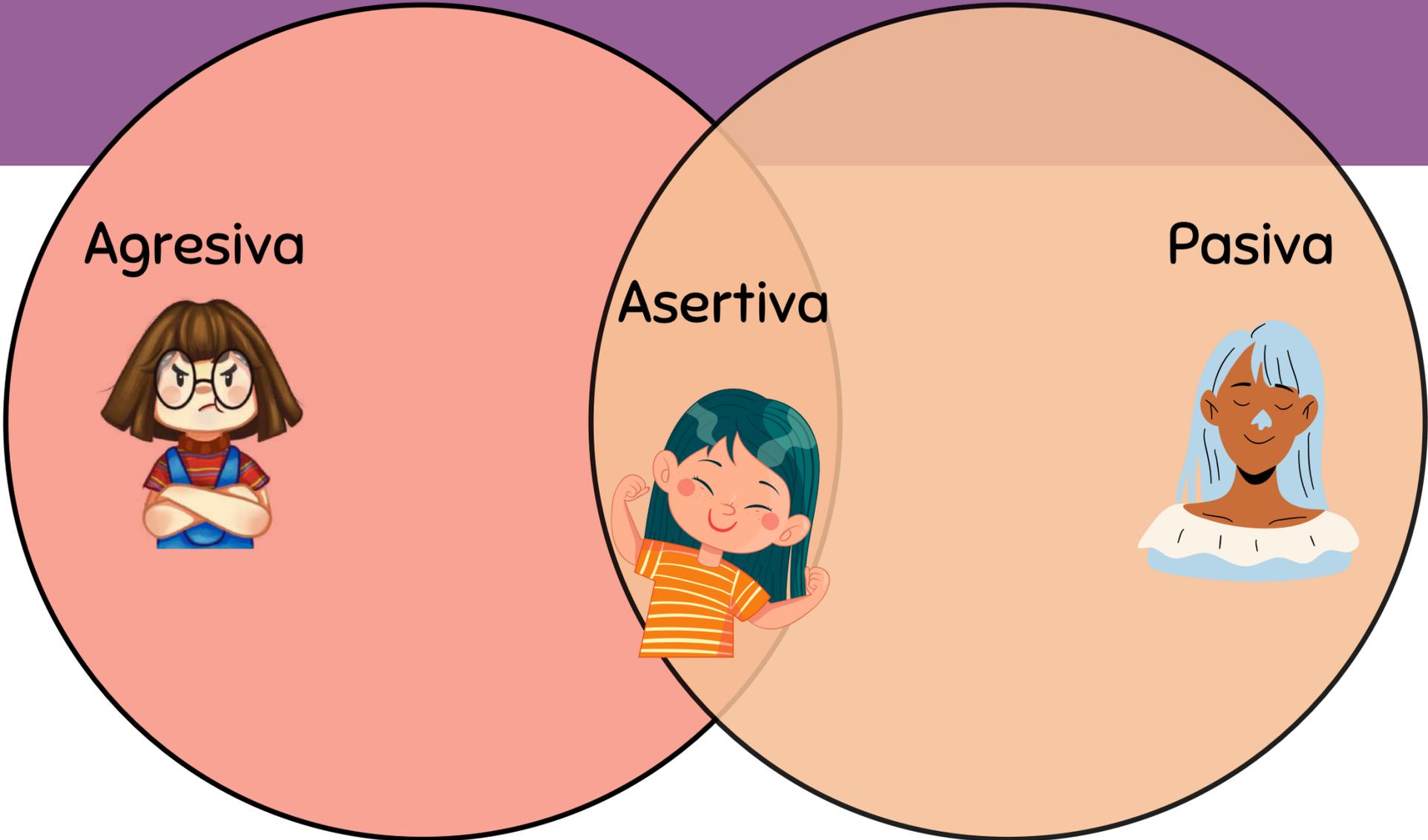


CÁMARA DE COMERCIO
DE VALLEDUPAR
PARA EL VALLE DEL RÍO CESAR



**OBSERVATORIO
PSICOSOCIAL**

TIPOS DE COMUNICACIÓN



COMUNICACIÓN AGRESIVA

Solo se preocupan de sus propios derechos no tienen en cuenta los sentimientos de los demás.

COMUNICACIÓN PASIVA

No valorar los derechos propios ya que solo se tienen en cuenta los derechos de los demás.

“La diferencia básica entre ser asertivo y ser agresivo es lo que nuestras palabras y comportamientos afecta a los derechos y el bienestar de los demás”

-Sharon Anthony Bower



CÁMARA DE COMERCIO
DE VALLEDUPAR
PARA EL VALLE DEL RÍO CESAR



**OBSERVATORIO
PSICOSOCIAL**

Encuentra el error



¿QUE ES LA COMUNICACIÓN ASERTIVA?



Es una habilidad social de gran valor, que esta asociada a la inteligencia emocional y a la capacidad para comunicarse de manera armoniosa y eficaz con los demás.

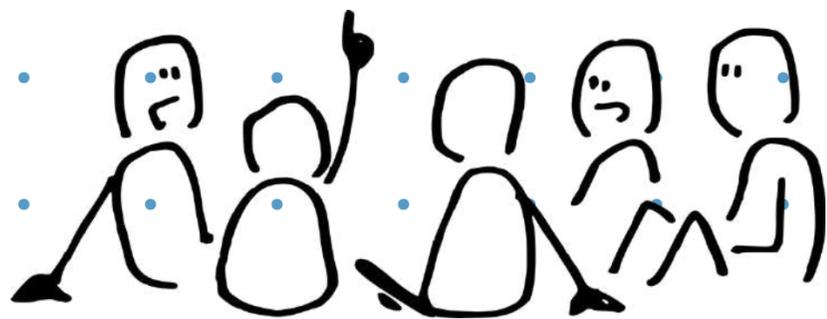


CÁMARA DE COMERCIO
DE VALLEDUPAR
PARA EL VALLE DEL RÍO CESAR



**OBSERVATORIO
PSICOSOCIAL**

La comunicación asertiva se basa en una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás y consiste en expresar opiniones y valoraciones, evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos.



CÁMARA DE COMERCIO
DE VALLEDUPAR
PARA EL VALLE DEL RÍO CESAR



**OBSERVATORIO
PSICOSOCIAL**

Una definición mas clara de comunicación asertiva es:
“expresar tus opiniones, gustos, deseos o reclamar tus derechos respetando siempre los derechos de los demás.”



EFECTOS POSITIVOS PARA LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL AL SER ASERTIVOS

REDUCIRÁS EL ESTRÉS

CONTROLARAS MEJOR LOS IMPULSOS O LA RABIA

MEJORAS TUS HABILIDADES DE TOMAS DE DECISIONES

TE RESPETAS A TI MISMO Y TE GANAS EL RESPETO DE LOS DEMÁS

MEJORARAS TUS HABILIDADES SOCIALES Y PERSONALES

ENTIENDES MEJOR TUS EMOCIONES

GANAS SATISFACCIÓN PERSONAL Y LABORAL

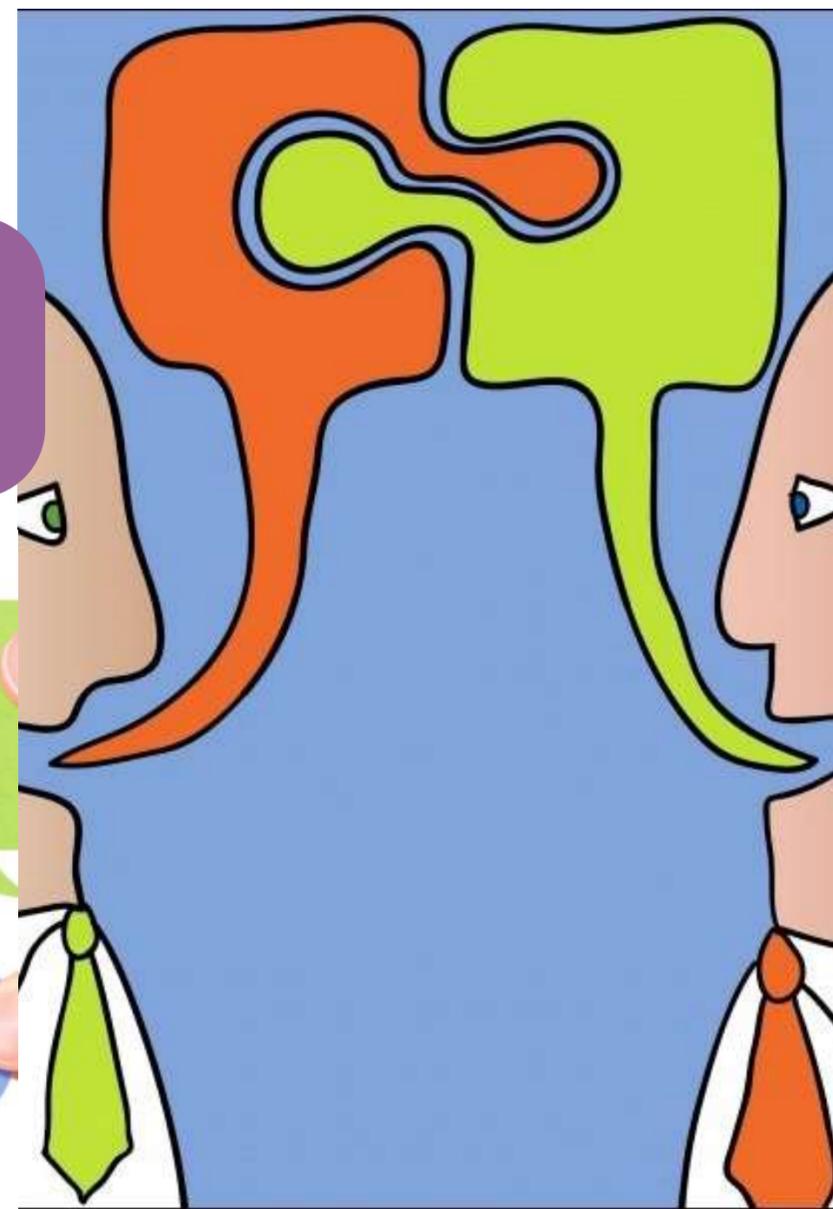
COMO SON LAS PERSONAS ASERTIVAS

Si eres asertivo tendrás las siguientes características:

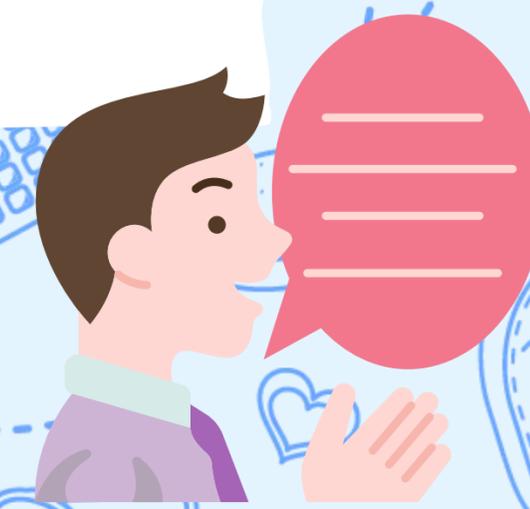
- Te sientes libre de expresar tus pensamientos, deseos y sentimientos.
- Eres capaz de iniciar y mantener relaciones placenteras con la gente.
- Conoce tus derechos
- Tienes control sobre tus impulsos e ira.
- Eres capaz de realizar acuerdos con otras personas
- Tienes en cuenta tus necesidades y las de los demás.



TIPS PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA



- 1** Defiende tu opinión siempre siendo honesto y con respeto hacia las demás personas.
- 2** No esperes que te lean la mente
- 3** Todos tenemos opiniones de las cual aprender Escucha a los demás
- 4** Utiliza la empatía Ponerte en el lugar del otro, te hará mirar desde otro punto de vista
- 5** Hablar desde el yo No acuses, no heches cosas en cara, no hagas sentir mal al otro.



CÁMARA DE COMERCIO
DE VALLEDUPAR
PARA EL VALLE DEL RÍO CESAR



**OBSERVATORIO
PSICOSOCIAL**

Ser asertivo significa poder decir lo que piensas de forma serena y firme, manteniendo tus convicciones y haciéndoselo saber al otro sin dejarte cohibir por su posible reacción. Se trata de un empujón muy grande para aumentar tu seguridad en ti mismo y elevar tu autoestima.

The background is a light blue pattern of various school-related icons such as pencils, scissors, a clock, a calculator, a backpack, a paper airplane, a heart, and a star. A large, dark blue rectangle with a purple border is centered on the page. A purple circle is positioned at the top center of this rectangle.

GRACIAS