

# COMUNICACIÓN ASERTIVA



CÁMARA DE COMERCIO  
DE VALLEDUPAR  
PARA EL VALLE DEL RÍO CESAR



**OBSERVATORIO  
PSICOSOCIAL**

Puedes encontrar el  
el error en esta diapositiva

0123456789



# 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

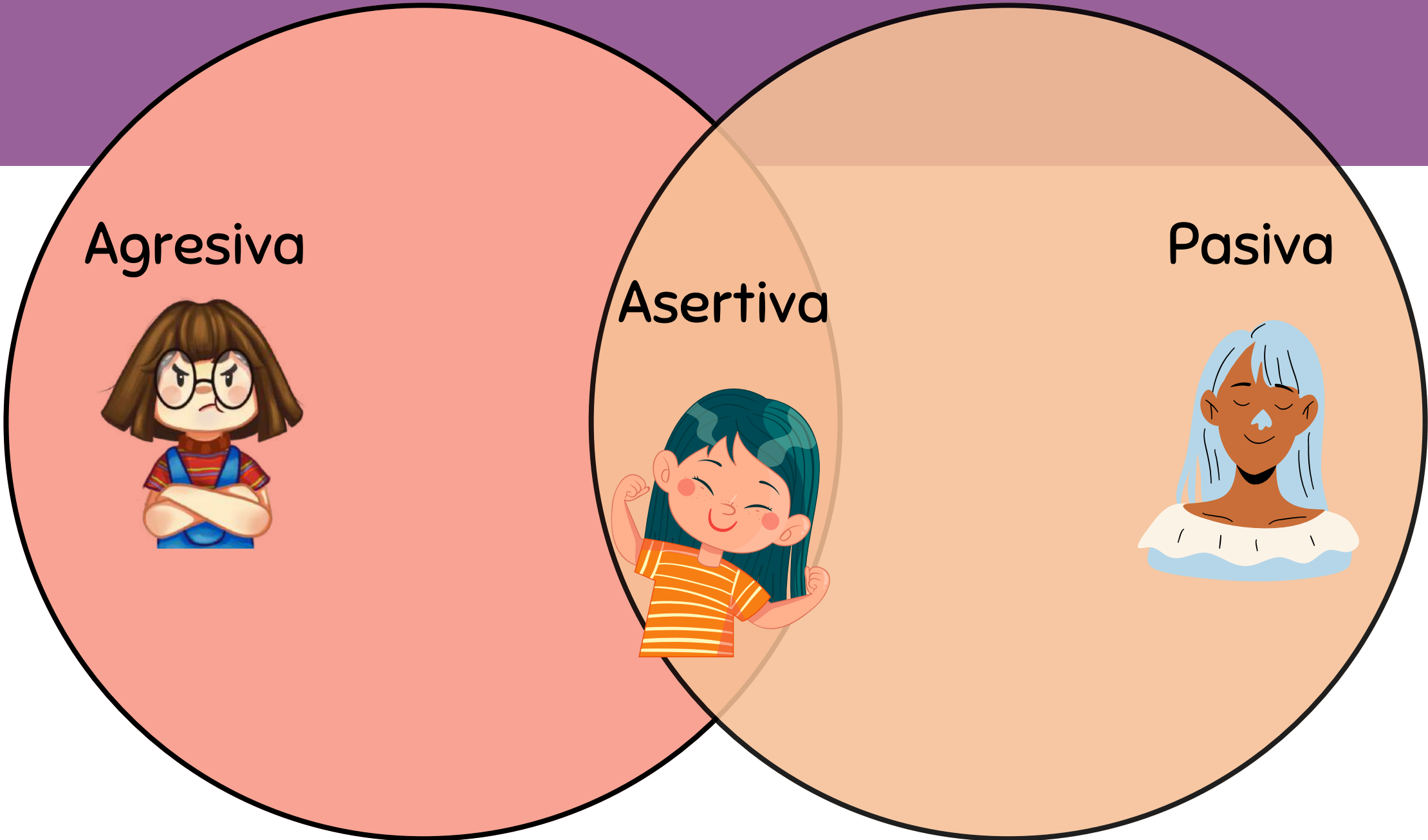


CÁMARA DE COMERCIO  
DE VALLEDUPAR  
PARA EL VALLE DEL RÍO CESAR



**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?



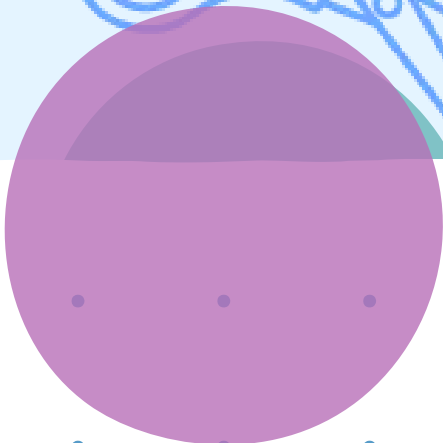
Es una habilidad social de gran valor, que esta asociada a la inteligencia emocional y a la capacidad para comunicarse de manera armoniosa y eficaz con los demás.



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.



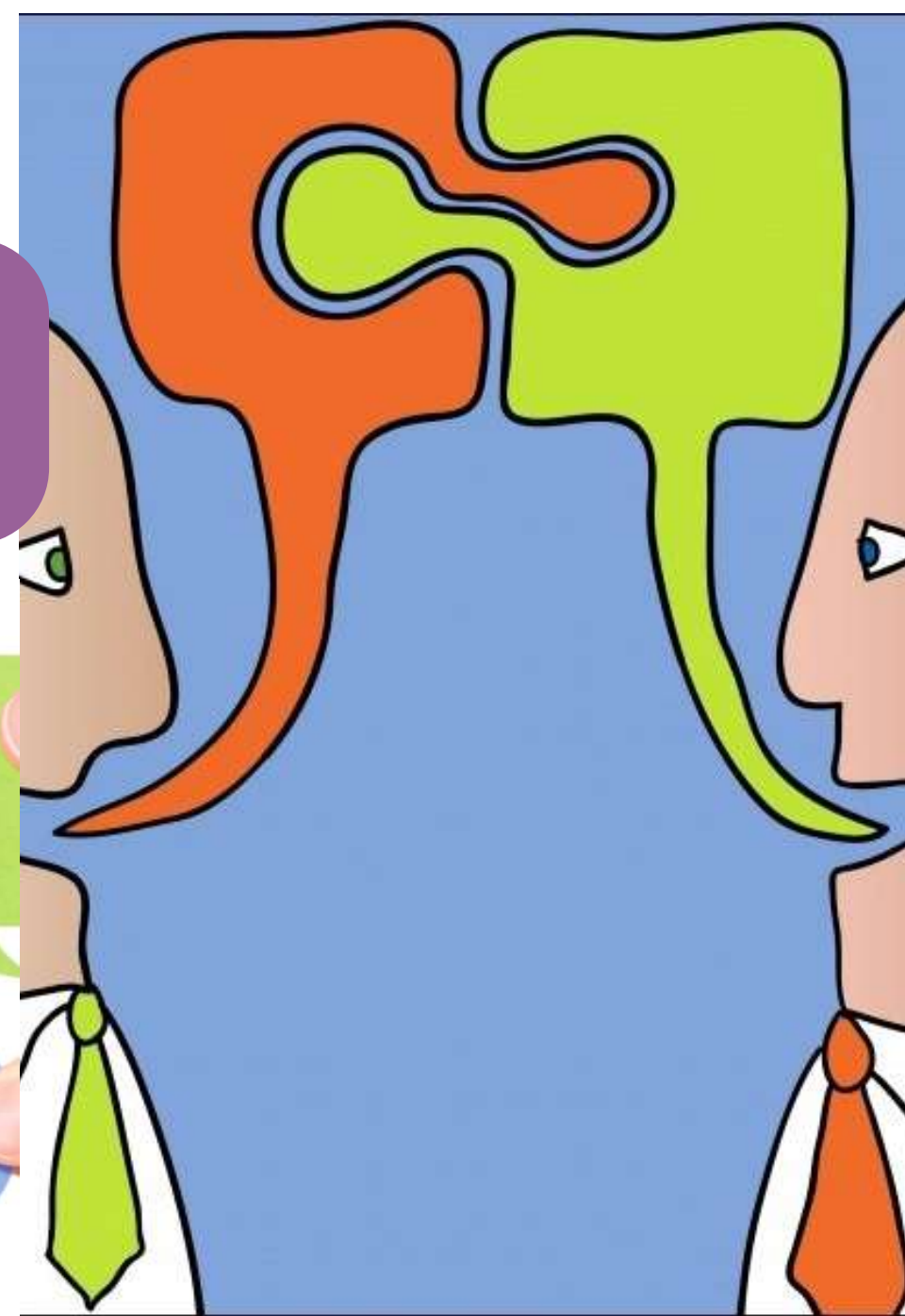
CÁMARA DE COMERCIO  
DE VALLEDUPAR  
PARA EL VALLE DEL RÍO CESAR



**OBSERVATORIO  
PSICOSOCIAL**



# 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.



GRACIAS