



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
CHIMBORAZO

Comunicacion Asertiva

INTEGRANTE: Isaac Carrera

Definición

La comunicación asertiva se entiende como una forma de expresarse donde las ideas, emociones y necesidades se comunican de manera clara, segura y tranquila, pero al mismo tiempo con respeto y consideración hacia las demás personas. No se trata solo de hablar lo que uno piensa, sino de hacerlo con honestidad, sin herir, sin gritar ni callarse (Amayaco, 2020).

La universidad de Warwick en el Reino Unido, una persona se comunica asertivamente cuando tiene la capacidad de decir lo que necesita decir, en el momento adecuado, y se siente en paz por haberlo hecho (Amayaco, 2020).

Características

- Respeto y empatía: Se comunica sin agredir ni desvalorizar al otro, teniendo en cuenta sus sentimientos y opiniones.
- Confianza personal: Se transmite el mensaje con seguridad y sin miedo, mostrando autoconfianza.
- Diálogo equilibrado: Se busca una conversación activa, donde ambas partes se escuchan y participan.
- Escucha activa: Se presta atención completa a quien habla, mostrando interés y entendiendo su mensaje sin interrumpir
- Capacidad para decir “no”: Se rechaza pedidos o situaciones que no se quiere aceptar de forma clara y respetuosa

Diferencia entre comunicación pasiva, agresiva, asertiva

PASIVA

Comunica lo que piensa con claridad y respeto, cuidando su derecho y el del otro

AGRESIVA

No dice lo que siente o piensa para evitar conflicto

ASERTIVA

Expresa lo que piensa de forma dura o sin considerar a los demás

Tipos de comunicación

VERBAL

Se refiere a las palabras que usamos para expresarnos. En la comunicación asertiva, es fundamental elegir bien los términos, ser claros, respetuosos y usar fórmulas adecuadas según el contexto (como un empleado hablando formalmente con su jefe).

NO VERBAL

Son todos los elementos que acompañan al mensaje verbal pero que no usan palabras, como la postura corporal (que puede mostrar confianza y sinceridad), la gestualidad (que puede reforzar o contradecir lo que decimos), y la manera de hablar (tono, ritmo, pronunciación)

Ventajas

Relaciones interpersonales

Facilita relaciones basadas en respeto y confianza, al expresar ideas y sentimientos sin lastimar ni someterse.

Salud Mental

Mejora la autoestima y reduce el estrés al expresar emociones de manera saludable y controlada

Ambientes educativos, laborales y familiares

Favorece el trabajo en equipo y la cooperación evitando malentendidos.

Desventajas

Dificultades personales y sociales

La falta de claridad puede causar conflictos, malentendidos y aislamiento social.

estres, ansiedad, resentimiento y baja autoestima

Guardar sentimientos genera frustración, ansiedad y disminuye la confianza en uno mismo

Técnicas



El disco rayado: Repite, en el mismo tono y sin dar pie a confrontaciones, un mensaje que no fue recibido como tu querías. Por ejemplo: “No, no estoy interesado en este producto”.

El banco de niebla: Consiste en darle la razón al contrario en una discusión, pero de manera amable y sutil sin dar pie a más confrontación.

Pregunta asertiva: Se formula una pregunta en base a cómo se puede mejorar una situación, sin afirmar ningún defecto o hacer un reproche

Importancia en psicología

- La comunicación asertiva es fundamental para vivir mejor con los demás.
- Es una habilidad que se puede aprender y mejora la salud mental.
- En psicología, es una herramienta clave para ayudar y acompañar a otros.
- El psicólogo usa la comunicación asertiva para crear confianza con el paciente.
- Es clave para expresar ideas y marcar límites sin causar daño.
- Ayuda a guiar al paciente con claridad y respeto.



Muchas
GRACIAS