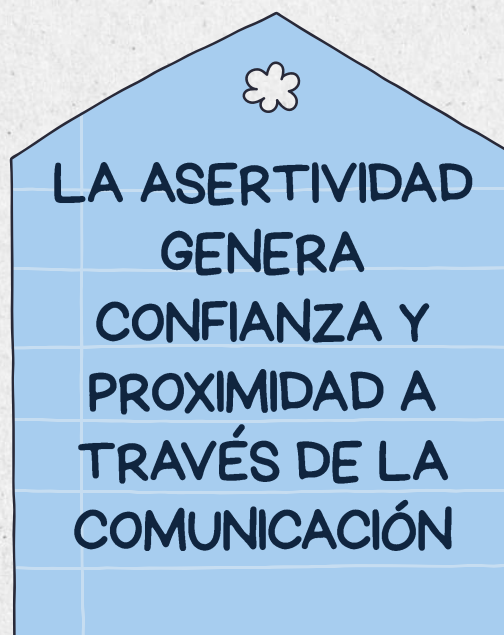




¿Qué es la asertividad?

Es la comunicación que nos lleva a afirmar nuestros derechos, necesidades, sentimientos y opiniones de una forma constructiva respetando al resto de personas



ASERTIVIDAD

Información básica

Área de Actividades Preventivas

DISTINTAS FORMAS DE COMUNICACIÓN

CONDUCTA PASIVA

No expresa sus necesidades
Implica falta de confianza en sí mismo y excesiva justificación
Baja autoestima
Se pliega a la voluntad de otro

CONDUCTA AGRESIVA

Expresa la necesidad violando los derechos de otras personas
Menosprecia las necesidades del resto
Creencia de que todo el mundo es egoísta, así que uno debe defender sus intereses

LA PERSONA ASERTIVA

Sabe decir "no"
Manifiesta su propia postura hacia un tema, petición o demanda

Expresa un razonamiento para explicar su postura, sentimientos, petición

Expresa comprensión hacia las posturas, sentimientos o demandas del otro

Sabe pedir ayuda cuando es necesario o responder a un ataque
Pide clarificaciones si hay dudas

Expresa la presencia de un problema cuando le parece que debe ser modificado

Sabe expresar gratitud, afecto, consideración y también insatisfacción, dolor, desconcierto

CONDUCTA ASERTIVA

Expresa directamente la necesidad sin dañar a los otros
Implica convicciones claras y Seguridad en sí mismo
Entendimiento de las necesidades de uno en relación con las del resto

LAS ACTITUDES DE LAS CONDUCTAS:

PASIVA

Genera en las personas ansiedad y frustración, sensación de que no es valorado y nadie le comprende.

AGRESIVA

Se caracteriza por una actitud a la defensiva, ya que se sienten atacados y a veces su agresividad se generaliza a muchas situaciones. El estilo agresivo, también genera ansiedad, sensación de incompreensión y frustración.

ASERTIVA

Suele estar relacionado con la seguridad en uno mismo, la empatía y respeto a los demás y la buena gestión de las emociones.

