



# Facultad de Ciencias de Salud

## Salud Integral

Asertividad





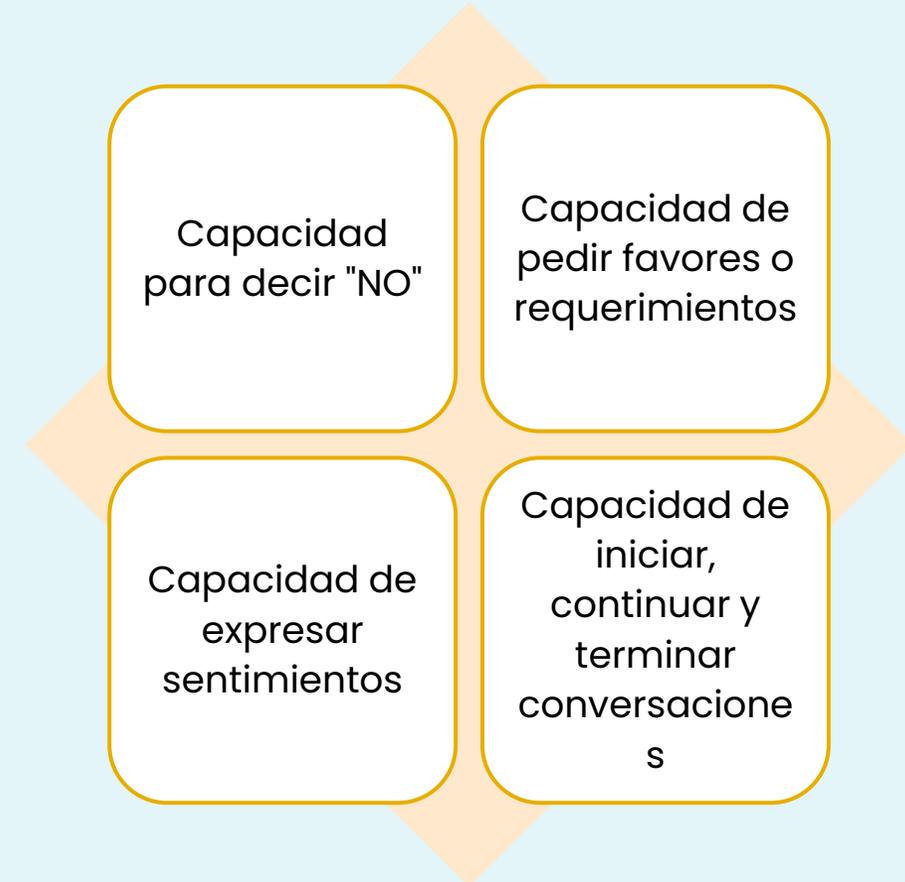
# CONTEXTO



## ASERTIVIDAD

La asertividad es un concepto relativamente nuevo a una necesidad humana de todos los tiempos. Es una habilidad personal que permite expresar sentimientos, opiniones o pensamientos en el momento oportuno, de la forma adecuada, respetando los propios derechos y los derechos de los otros. La asertividad es una técnica de comunicación que permite a la persona ser directa, honesta y clara con sus necesidades en cualquier situación.

Para R. Lazarus, la asertividad consta de cuatro patrones específicos estos son:



## ¿QUÉ IMPLICA LA ASERTIVIDAD?

La aserción o conducta asertiva implica respeto hacia uno mismo, al ser honesto y auténtico y respeto hacia los derechos y necesidades de las otras personas. Ser asertivo no implica que la persona estará libre de conflictos, lo importante es recordar que la capacidad de ser asertivo permitirá potenciar las consecuencias favorables del posible conflicto.



La asertividad es una técnica que se adquiere en la medida la persona sea consciente de su forma de comunicar y esté anuente a comprometerse con el cambio. Modificar patrones de conducta o comunicación puede ser de proceso lento, pero los resultados son favorables para la persona y para quienes le rodean.

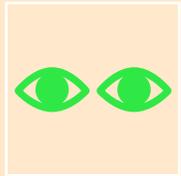


- Serie de habilidades sociales que nos permiten expresar directamente nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y emociones sin agredir a quien nos referimos.
- Implica expresar adecuadamente estados emocionales positivos y negativos, expresar opiniones y defender derechos.

**Una conducta asertiva es adecuada en contenido, forma y tiempo, expresa las necesidades, ideologías, pensamientos y emociones SIN TRANSGREDIR LOS DERECHOS DE LOS/AS OTROS/AS.**



**EN SU CONTENIDO:** una conducta es asertiva cuando la persona logra **argumentar** en defensa de sus derechos o bien cuando logra expresar lo que realmente piensa o siente, su acuerdo o desacuerdo, su agrado o desagrado, su aceptación o rechazo ante una situación determinada. Cuando está siendo asertiva la persona logra **expresar el contenido de su mundo interno.**



**EN SU FORMA:** Una conducta es asertiva cuando es **emitida con claridad, con seguridad y firmeza.**



En la conducta asertiva **el lenguaje no verbal** del rostro, del cuerpo y de la voz apoya, realza y enfatiza los contenidos enriqueciendo la comunicación.

## ¿CÓMO ES UNA PERSONA ASERTIVA?

- Dice siempre lo que quiere decir en forma directa sin ser autoritaria.
- Mantiene una actitud abierta hacia los demás, acostumbrada a demostrar sus estados de ánimo.
- Sabe dominar sus instintos agresivos.
- Tolera la frustración.
- Puede relacionarse con personas de distintos niveles educacionales y/o sociales.



## ¿CÓMO ES UNA PERSONA ASERTIVA?

- Es segura de sí misma y con su entorno.
- Si bien como toda persona tiene defectos, los intenta aceptar, tomando el error como una posibilidad de crecimiento personal y no como sinónimo de fracaso.
- Mantienen una mirada con su interlocutor, mirando de frente.
- Su volumen de voz es acorde a el mensaje que emite, con tono uniforme y bien modulado.



## ES UNA HABILIDAD...

La habilidad de comunicar de manera interpersonal y social es una capacidad que sirve para transmitir posturas firmes sin agredir al interlocutor. Cuando una persona se siente agredida en la comunicación, cualquier vínculo o posibilidad de consenso sin que se siente sometido o dominado será imposible.

Una estrategia para desarrollar y practicar la comunicación asertiva es hacer uso del método DEPA. Este hace referencia a:

**D**

- Describir claramente la situación que desagrada o se desea cambiar.

**E**

- Expresar los sentimientos en primera persona, sin acusar al otro.

**P**

- Pedir un cambio concreto

**A**

- Agradecer la atención del otro a la petición



## TÉCNICAS

### Disco Rayado

- Repita las veces que sea necesario, de manera serena, la necesidad de alcanzar sus propios deseos, esto ante la postergación de los suyos por los de otros.

### Banco de Niebla

- Cuando se enfrente a críticas o situaciones donde se siente manipulado(a), utilice esta técnica que le permite reconocer la posibilidad o parte de verdad en lo que se le propone.

## TÉCNICAS

### Información gratuita

- Escucha activamente la información que tus interlocutores dan, sin que se las hayas pedido, úsala para solicitar más datos y continuar con la conversación.

### Aceptación positiva

- Cuando te enfrentes a personas que te dan elogios o felicitaciones, acéptalos y agradece, sin que esto te desvíe del tema central para ti.



# EXPERIENCIA



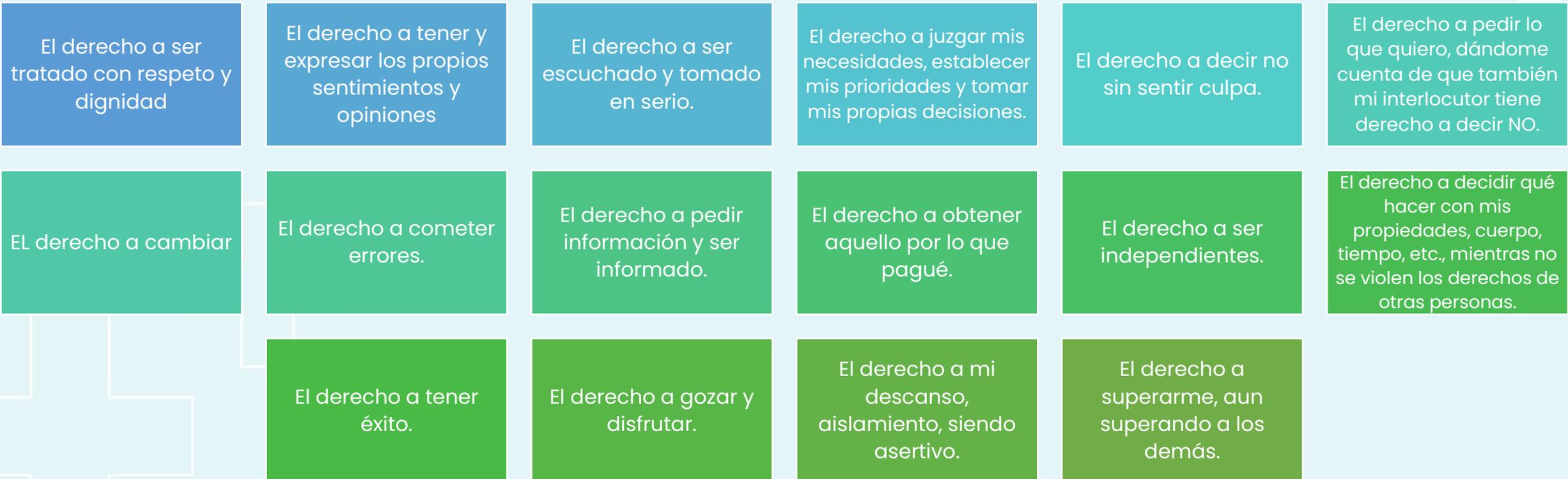
## ACTIVIDAD 1

### Ejercicio en clase

Siguiendo las técnicas que se le presentaron, complete el siguiente recuadro con un ejemplo de su vida cotidiana para cada una de las herramientas.

| Técnica              | Situación | ¿Cómo enfrentarla de manera asertiva? |
|----------------------|-----------|---------------------------------------|
| Disco Rayado         |           |                                       |
| Banco de niebla      |           |                                       |
| Aceptación positiva  |           |                                       |
| Información gratuita |           |                                       |

## Trabajo: mis derechos asertivos



Este material digital es propiedad de la Universidad Rafael Landívar, se comparte por medio de una licencia Creative Commons CC BY-NC-ND del tipo “Atribución-No Comercial-Compartir igual”, la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales, ni se realicen obras derivadas.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/gt/>

