

## CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA:

HONESTA

SINCERA

AUTÉNTICA

CLARA

DIRECTA

RESPECTUOSA

RESPONSABLE

LIBRE

**GENERA AUTOESTIMA, SEGURIDAD Y ENERGÍA.**

DIOS crea con la Palabra.

La creación es el resultado de una Palabra eficaz

## LA ASERTIVIDAD NOS FACILITA:

- ◆ Admitir nuestros errores
- ◆ Saber pedir disculpas
- ◆ Discernir y decidir de acuerdo a nuestro propio juicio.
- ◆ Aceptar la realidad como es, aunque sea conflictiva
- ◆ Ser sencillo y espontáneo
- ◆ Ser congruentes con nosotros mismos y leales a los demás.
- ◆ Comunicarnos con serenidad.



Ave. Morgan, Balboa—Ancón.

Tel. 228-3509/ 228-2323

Fax 228-9953

E-mail: [profe@cwpanama.net](mailto:profe@cwpanama.net)

Web Site: [www.fundaciónprofe.org](http://www.fundaciónprofe.org)

# COMUNICACIÓN ASERTIVA



*Tener una conducta asertiva es comportarnos en una forma adecuada a la situación externa, pero al mismo tiempo congruente con lo que pensamos y sentimos en un momento dado.*



Promoviendo el Evangelio y la Solidaridad en el ámbito laboral

## TRES FORMAS DE COMUNICACIÓN

### COMUNICACIÓN PASIVA:

*Se da cuando no nos atrevemos a expresarnos o cuando permitimos que pasen por encima de nuestros derechos.*

### COMUNICACIÓN AGRESIVA:

*Ocurre cuando al reclamar o al dirigirnos a una persona no lo hacemos con el respeto que todo ser humano se merece.*

### COMUNICACIÓN ASERTIVA:

*Se da cuando expresamos lo que deseamos decir en forma oportuna, adecuada a la situación externa y sin irrespetar a los demás.*

## ELEMENTOS NO VERBALES DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA



- ♦ Mirar a los ojos al interlocutor.
- ♦ Expresión facial adecuada al mensaje verbal.
- ♦ Postura o expresión corporal asertiva (hombros erguidos, cabeza en alto, espalda recta).
- ♦ Tono de voz adecuado (ni muy alto, ni muy bajo).
- ♦ Elegir el momento y el lugar adecuado para la comunicación. No aborde frente a otras personas un asunto delicado para Usted o para la persona con quien Usted habla.

## CÓMO DESARROLLAR UNA CONDUCTA ASERTIVA?

- ♦ Conozca con claridad lo que usted siente y piensa.
- ♦ Tome en cuenta el punto de vista de la otra persona. Póngase por unos minutos en su posición para comprender lo que esa persona siente y piensa. Esto le ayudará a emitir su mensaje en forma que ella pueda comprenderlo mejor.
- ♦ Exprese lo que Usted siente y piensa en primera persona (yo), haciéndose responsable por ello.
- ♦ Exprese los hechos objetivamente.