



ASERTIVIDAD

Directorio:

C.P.C. Ignacio Rendón Romero
Auditor General

Lic. Victoriano Sánchez Carbajal
Asesor de Planeación Estratégica

Colaboradores:
L.A.E. Laura Salazar Carbajal
L.I. Rosalba Suástegui Mendoza
L.A.E. Gpe. Nacklley Campos
Mendoza

Edif. José María Izazaga
Av. Lázaro Cárdenas # 45
Col. Loma Bonita
Chilpancingo, Gro.
C.p. 39080
Tels: (01 747)47 13812
47 13813, 47 11136,47 13406

“Es la habilidad de expresar tus pensamientos, sentimientos y percepciones, de elegir cómo reaccionar y de hablar por tus derechos cuando es apropiado, sin agredir ni ser agredido.”

La asertividad no es un rasgo de la persona. El individuo no se considera “asertivo” o “no asertivo”, sino que un individuo se comporta asertivamente o no, en una variedad de situaciones.



Es importante que los Servidores Públicos de la AGE, tengan clara conciencia que durante su desempeño profesional se logran mayores resultados de calidad cuando se conducen asertivamente.

Una persona que cambia produce cambios...un pequeño grupo puede cambiar el mundo, cambiando de actitud...

“Tú tienes que ser el cambio que deseas ver en el mundo”... y esta actitud nos lleva a ser responsables de nuestra vida ahora y a respetarnos.

Contenido:

- ➔ Definición de asertividad.
- ➔ Conducta pasiva.
- ➔ Conducta asertiva.
- ➔ Conducta agresiva.
- ➔ Derechos asertivos.
- ➔ Entrenamiento asertivo.

CONDUCTA PASIVA.

Violación de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera autoderrotista, con disculpas, con falta de confianza, de tal modo que los demás puedan no hacerle caso. La persona que actúa así se puede sentir a menudo incomprendida, no tomada en cuenta y manipulada. Además puede sentirse molesta respecto al resultado de la situación o volverse hostil o irritable hacia las otras personas.

CONDUCTA ASERTIVA.

Expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas.

La conducta asertiva no tiene siempre como resultado la ausencia de conflicto entre las dos partes; pero su objetivo es la potenciación de las consecuencias favorables y la minimización de las desfavorables.

CONDUCTA AGRESIVA.

Defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones por medio de reacciones violentas, inapropiadas e impositivas y que agrede la integridad física de las personas.

La conducta agresiva es reflejo a menudo de una conducta ambiciosa, que intenta conseguir objetivos a cualquier precio, incluso si eso supone transgredir las normas éticas y vulnerar los derechos de los demás.



DERECHOS ASERTIVOS.

- Tengo derecho a ser mi propio juez y valorar mi conducta.
- Tengo derecho a hacer cualquier cosa que yo quiera, con tal de no lastimar a otra persona.
- Tengo derecho a mostrar mi dignidad, aunque esto lastime a alguien.
- Tengo derecho a pedirle cualquier cosa a cualquier persona, con tal de reconocer que la otra persona tiene derecho a decir que no.
- Tengo derecho a decidir si me incumbe resolver problemas ajenos.
- Cuando mis derechos no están bien claros, tengo derecho a discutirlos y aclararlos.
- Tengo derecho a decir "no se" o cambiar de parecer.
- Tengo derecho a hacer valer mis derechos.
- Tengo derecho a renunciar a mis derechos.
- Tengo derecho a cometer errores y a responsabilizarme de ellos.
- Tengo derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- Tengo derecho a no anticiparme a las necesidades y deseos de los demás.



ENTRENAMIENTO ASERTIVO, ¿PARA QUE?

Como cualquier otra habilidad humana, la asertividad es susceptible de aprenderse, entrenarse y mejorarse. Esto se consigue mediante las técnicas denominadas entrenamiento asertivo o entrenamiento de habilidades sociales.

Las habilidades sociales y más concretamente la asertividad son habilidades básicas para nuestro desenvolvimiento en la vida diaria. Las personas tenemos intereses y formas de ver el mundo distintos, por lo cual el conflicto interpersonal está a la orden del día. Cuando estas habilidades no están lo suficientemente desarrolladas o se emplean de forma equivocada surge la frustración y la insatisfacción.

EJEMPLO:

Usted se sienta en un restaurante a cenar. Cuando el mesero le trae lo que ha pedido, se da cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona. Usted podría:

REACCIÓN PASIVA:

a) No decir nada y usar la copa sucia aunque a disgusto.

REACCIÓN AGRESIVA:

b) Armar un escándalo en el local y decir al mesero que nunca volverá a ir a ese lugar.

REACCIÓN ASERTIVA:

c) Llamar al mesero y pedirle que por favor le cambie la copa.

Características de una persona asertiva:

- Expresivo.
- Se manifiesta libremente tal como es.
- Utiliza lenguaje claro y apropiado.
- Se comunica fácilmente con todos.
- Acepta y da cumplidos.
- Cuando expresa desacuerdo, lo hace con respeto.
- Espontáneo.
- Pregunta por qué?.
- Seguro de si mismo.

