

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Partner's logo



ASERTIVIDAD, EXPRESAR NECESIDADES, AFRONTAR EL ESTRÉS Y OTRAS EMOCIONES

Creado por Meridaunia



DESCRIPCIÓN DEL CURSO

La asertividad y la comunicación asertiva son habilidades esenciales en el mundo actual. Este módulo tiene como objetivo brindar a los estudiantes una comprensión clara de la comunicación asertiva y cómo y cuándo aplicar diferentes técnicas según los escenarios de la vida cotidiana. Al finalizar este módulo, el estudiante estará completamente capacitado para identificar la comunicación asertiva en los demás y disfrutar de los beneficios de este enfoque de comunicación. Los contenidos abarcan una variedad de competencias transversales clave, incluida la gestión de conflictos tanto en entornos laborales como no laborales. Los participantes aprenderán técnicas de escucha activa y cómo manejar las emociones reduciendo los niveles de estrés. El módulo también abarca aspectos relacionales, enseñando a los estudiantes cómo manejar diferentes técnicas de comunicación interpersonal. Finalmente, el módulo guía a los participantes en el desarrollo de un plan de desarrollo individual. Este plan ayuda a los participantes a identificar sus fortalezas y debilidades y crear una hoja de ruta para el crecimiento personal. En general, está diseñado para equipar a los participantes con habilidades esenciales para prosperar tanto en entornos personales como profesionales.





TABLA DE CONTENIDOS

1. ASERTIVIDAD Y COMUNICACIÓN ASERTIVA
2. TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA:
COMPETENCIAS CLAVE TRANSVERSALES
3. ASPECTOS RELACIONADOS
4. PLAN DE DESARROLLO INDIVIDUAL



ASERTIVIDAD Y COMUNICACIÓN ASERTIVA



La asertividad es:

- un estilo de comunicación poderoso que implica expresarse de manera clara, confiada y respetuosa;
- una habilidad que permite a las personas defenderse a sí mismas al mismo tiempo que respetan las necesidades y derechos de los demás.

En su esencia, la comunicación asertiva implica utilizar un lenguaje directo y claro para expresar las propias necesidades, deseos y opiniones, al tiempo que se escucha activamente a los demás y se reconoce sus perspectivas.





Este enfoque lo diferencia de la comunicación agresiva, que puede ser irrespetuosa y despreciativa hacia los demás, y de la comunicación pasiva, que puede conducir a una falta de asertividad y una incapacidad para abogar por uno mismo. Al practicar la comunicación asertiva, las personas pueden aumentar su autoestima, construir relaciones más sólidas y mejorar su calidad de vida en general.

Algunas de las definiciones comunes de la asertividad son:

"La asertividad es la capacidad de expresarse de manera efectiva y defender su punto de vista, al mismo tiempo que respeta los derechos y creencias de los demás." (Mayo Clinic)

"La asertividad es la capacidad de pedir lo que quieres, decir no a lo que no quieres y negociar lo que necesitas, de una manera que te respete a ti mismo y a los demás." (Harvard Business Review)

"La asertividad es la capacidad de comunicar tus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera directa, honesta y apropiada, sin violar los derechos de los demás ni permitir que ellos violen los tuyos." (Psychology Today)



Las áreas de aplicación de la asertividad son:

1. **Relaciones personales:** La asertividad puede ayudar a las personas a comunicar sus necesidades, deseos y sentimientos a sus parejas, miembros de la familia y amigos de manera clara y respetuosa. También puede ayudar a establecer límites saludables y mejorar las habilidades de resolución de conflictos en las relaciones personales.
2. **Relaciones profesionales:** La asertividad puede ser una herramienta efectiva para comunicarse de manera efectiva con colegas, jefes y clientes en el lugar de trabajo. Puede ayudar a las personas a negociar mejores condiciones y defenderse cuando sea necesario.
3. **Hablar en público:** La asertividad puede ser una habilidad valiosa cuando se trata de expresarse con confianza y eficacia en presentaciones públicas o al presentar ideas a un grupo.
4. **Salud y bienestar:** La asertividad puede ayudar a las personas a comunicarse de manera efectiva con sus proveedores de atención médica, abogar por sus propias necesidades de salud y tomar decisiones informadas sobre su atención médica.
5. **Autoestima y confianza:** Al comunicar sus necesidades y deseos de manera asertiva, las personas pueden tener un mayor sentido de control sobre sus vidas y sus relaciones.

ESTILOS DE COMUNICACIÓN Y LOS BENEFICIOS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA



ASERTIVO

Expresarse de manera clara, directa y respetuosa. Implica abogar por las propias necesidades y deseos, al mismo tiempo que se consideran las necesidades y deseos de los demás. Los comunicadores asertivos utilizan afirmaciones con el pronombre "yo" para transmitir sus pensamientos y sentimientos, asumen la responsabilidad de su comportamiento y escuchan activamente a los demás. Este estilo de comunicación es ampliamente reconocido como el más efectivo y saludable, ya que fomenta un diálogo honesto y abierto al mismo tiempo que preserva relaciones positivas.



PASIVO

Expresión indirecta y defensiva, a menudo evitando el conflicto por completo. Las personas que se comunican de manera pasiva pueden encontrar difícil afirmar sus propias necesidades y deseos, y a menudo priorizan las necesidades y deseos de los demás por encima de los suyos. Pueden usar un lenguaje vago y disculparse en exceso, encontrando difícil rechazar peticiones o demandas. Este estilo de comunicación puede generar problemas, provocando sentimientos de resentimiento y frustración, y dificultando el crecimiento personal y el logro de metas.



AGRESIVO

Un estilo de expresión perjudicial que ignora por completo las necesidades y derechos de los demás. Implica utilizar un lenguaje intimidante o hostil, realizar ataques personales y tratar de dominar o controlar a los demás. Este enfoque puede dañar gravemente las relaciones, provocando conflictos y hostilidad.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



NEW EDU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA



COMPETENCIAS CLAVE TRANSVERSALES



- COMUNICACIÓN EFECTIVA: AXIOMAS Y NIVELES DE COMUNICACIÓN
- ESCUCHA ACTIVA
- MANEJO DE EMOCIONES
- GESTIÓN DE CONFLICTOS



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



GrowthCoop
growing people



NEW EDU



Stowarzyszenie
ARID



EduConsulting, z.ú.



GAL MERIDALUNIA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMUNICACIÓN EFECTIVA: AXIOMAS Y NIVELES DE COMUNICACIÓN



Axiomas (principios básicos) de la comunicación efectiva:

La comunicación es un proceso bidireccional. Es importante escuchar activamente la perspectiva de la otra persona y responder de manera que demuestre comprensión y respeto.

La comunicación es contextual. Es importante ser consciente de los factores culturales, sociales y ambientales que pueden influir en la comunicación.

La comunicación es subjetiva. Es importante tener en cuenta la perspectiva de la otra persona y adaptar el mensaje según sea necesario.

La comunicación involucra tanto señales verbales como no verbales. Es importante ser consciente y utilizar tanto las señales verbales como las no verbales para transmitir el mensaje deseado.

ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa es una poderosa técnica de comunicación que implica más que simplemente oír las palabras del hablante. Requiere de tu atención completa, tanto física como mentalmente.

Para convertirte en un oyente activo, aquí tienes algunos componentes clave para tener en cuenta:

- **Enfócate en el hablante:** Evita distracciones y bríndale al hablante tu atención completa. Enfrenta hacia él, mantén contacto visual y procesa activamente su mensaje.
- **Demuestra tu compromiso:** Utiliza señales no verbales como asentir con la cabeza, sonreír o hacer expresiones faciales apropiadas para mostrar que estás escuchando activamente.
- **Aclara y resume:** Para asegurarte de haber comprendido completamente la perspectiva del hablante, parafrasea o resume su mensaje.
- **Evita interrumpir o sacar conclusiones precipitadas:** Permite que el hablante termine sus pensamientos y se exprese por completo. No asumas que sabes lo que van a decir.
- **Responde apropiadamente:** Después de que el hablante haya terminado, responde de una manera que demuestre que has comprendido el mensaje. Esto puede implicar hacer preguntas de seguimiento, expresar empatía o apoyo, o ofrecer tu propia perspectiva.



GESTIÓN EMOCIONAL

El manejo efectivo de las emociones implica un proceso de varios pasos que incluye reconocer, comprender y regular las propias emociones, así como responder adecuadamente a las emociones de los demás.

Estrategias prácticas:

- **Desarrollar la autoconciencia:** Comienza por ser consciente de tus propias emociones y cómo afectan tus pensamientos, comportamientos e interacciones con los demás.
- **Identificar desencadenantes:** Identifica las situaciones, personas o pensamientos que desencadenan emociones intensas en ti.
- **Reformular pensamientos negativos:** Cuestiona los pensamientos negativos y refrámalos de manera más positiva o equilibrada.
- **Practicar técnicas de relajación:** Participa en actividades que te ayuden a relajarte y reducir el estrés, como la respiración profunda, la meditación o el ejercicio.
- **Buscar apoyo:** Habla con amigos de confianza, familiares o profesionales de la salud mental sobre tus emociones y busca su apoyo y orientación.
- **Comunicarse de manera efectiva:** Utiliza técnicas de comunicación efectiva, como la escucha activa y la comunicación asertiva, para expresar tus emociones de manera constructiva y respetuosa.
- **Utilizar habilidades de resolución de problemas:** Utiliza habilidades de resolución de problemas para identificar soluciones a situaciones difíciles que puedan estar causando emociones negativas.

GESTIÓN DE CONFLICTOS

En cualquier comunicación, es inevitable que surjan conflictos debido a diferencias en creencias, valores, necesidades o expectativas. Sin embargo, el conflicto no tiene por qué ser una experiencia negativa. De hecho, la gestión efectiva de conflictos implica reconocer y abordar los conflictos de manera constructiva y respetuosa.

Algunas estrategias:

- **Mantén la calma:** Evita reaccionar de manera impulsiva o agresiva ante los conflictos. En su lugar, toma algunas respiraciones profundas e intenta mantener la calma y la compostura.
- **Escucha activamente:** Practica técnicas de escucha activa para comprender completamente la perspectiva de la otra persona. Muestra empatía y reconoce sus sentimientos y preocupaciones.
- **Comunícate de manera asertiva:** Utiliza técnicas de comunicación asertiva. Evita culpar, criticar o atacar a la otra persona.
- **Identifica metas comunes:** Enfócate en encontrar una solución mutuamente beneficiosa en lugar de "ganar" la discusión.



GESTIÓN DE CONFLICTOS

- **Explorar soluciones alternativas:** En lugar de aferrarse a una sola solución, es importante realizar una lluvia de ideas de diferentes opciones. Esto te permite explorar sus posibles beneficios y desventajas, y encontrar el mejor resultado posible para todas las partes involucradas. Estar abierto a compromisos y negociaciones para asegurar una resolución justa.
- **Tomar un descanso:** Si el conflicto se vuelve demasiado acalorado o emocional, tomar un descanso puede ser beneficioso. Permite que ambas partes se calmen, reflexionen sobre la situación y aborden la discusión con una perspectiva fresca.
- **Buscar mediación:** Si te resulta difícil resolver el conflicto a través de la comunicación directa, buscar la ayuda de una tercera persona neutral puede ser una excelente opción. Un mediador o consejero puede ayudar a facilitar una discusión y encontrar una solución que funcione para todos. No dudes en pedir ayuda cuando sea necesario.



ASPECTOS RELACIONADOS

- Compromiso
- Confianza
- Respetto
- Conflictu



COMPROMISO

El compromiso es un aspecto crucial de cualquier relación, ya que refleja la disposición a invertir tiempo, esfuerzo y recursos en ella. También incluye los conceptos de confianza, conflicto y respeto.

Formas en las que el compromiso puede impactar en la dinámica relacional:

- **Confianza y seguridad:** El compromiso puede fomentar un sentido de confianza y seguridad en una relación.
- **Comunicación y resolución de conflictos:** Las personas comprometidas están más dispuestas a participar en una comunicación abierta y honesta.
- **Metas y valores compartidos:** Cuando dos personas están comprometidas entre sí, es más probable que trabajen hacia objetivos comunes.
- **Estabilidad y longevidad:** Cuando las personas están comprometidas, es más probable que superen los altibajos de la vida y trabajen juntos.



PLAN DE DESARROLLO

Un plan de desarrollo individual (PDI) es una herramienta poderosa que ayuda a las personas a identificar sus fortalezas, intereses y aspiraciones profesionales. Proporciona una hoja de ruta clara para lograr el crecimiento personal y profesional al definir objetivos específicos y estrategias para alcanzarlos. Con un PDI, las personas pueden tomar el control de su desarrollo profesional y obtener una ventaja competitiva en el mercado laboral.



Formas de identificar tus áreas de mejora:

1. **Auto-reflexión:** Tómate un tiempo para reflexionar sobre tus fortalezas y debilidades. Piensa en las actividades que disfrutas hacer y en aquellas que encuentras desafiantes. Analiza experiencias pasadas y determina áreas en las que podrías haberlo hecho mejor.
2. **Busca retroalimentación:** Obtén comentarios de otras personas como mentores, colegas o supervisores. Pídeles comentarios específicos sobre tu desempeño y áreas en las que podrías mejorar.
3. **Utiliza herramientas de autoevaluación,** como pruebas de personalidad, evaluaciones de habilidades y encuestas de retroalimentación de 360 grados.
4. **Considera tus metas profesionales:** Identifica tus metas profesionales y examina las habilidades y conocimientos que necesitas para alcanzarlas. Esto te ayudará a reconocer las áreas en las que podrías necesitar mejorar.
5. **Participa en programas de capacitación y desarrollo:** Involúcrate en programas de capacitación y desarrollo para adquirir nuevas habilidades y mejorar las existentes. Esto te ayudará a desarrollarte y crecer como profesional.





PROYECTO WOBIS INFO

**Mejora de las Asociaciones de
Mujeres Rurales como
oportunidad para el
crecimiento del
emprendimiento femenino**

**PÁGINA WEB
www.wobis2022.eu**

**FACEBOOK
WOBIS**

WOBIS