

**Universidad Interamericana de Puerto Rico**  
**Recinto de Arecibo**  
**Centro de Consejería Universitaria**

***ASERTIVIDAD***



**Lic. María Lugo Hernández**  
Consejera Profesional Licenciada

# ¿QUÉ ES SER ASERTIVO?

---

- Una expresión directa de mis sentimientos, opiniones personales y actitudes.



# ¿CÓMO SE CONSTRUYE LA ASERTIVIDAD?

---

## ● Formación del autoconcepto:

- ✓ Autoimagen
- ✓ Amigos y familiares contribuyen a la formación del autoconcepto
- ✓ Relación de experiencias pasadas con familiares y amigos.

# IMPORTANCIA DEL AUTOCONCEPTO POSITIVO

---

- ✓ Autoconcepto: es la evaluación que nos hacemos a nosotros mismos.
- ✓ Es el ingrediente más importante para alcanzar el éxito.



# AUTOIMAGEN ADECUADA

## *CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA*

---

- Motivación
- Autoconfianza
- Disciplina
- Cooperación y consideración
- Asumir postura de rol ante una decisión tomada



# RAZONES PARA SER ASERTIVO

---

- Para ser admirable
- Sentirse mejor con uno mismo
- Autoestima alta



# CONDUCTA *NO* ASERTIVA

---

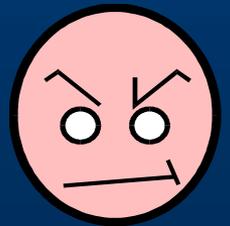
- Carenia de contacto visual
- Habla precipitado, gagueo o asustado
- Bajo nivel de voz
- Postura tensa e incómoda
- Usualmente se habla sugiriendo, sin hablar directamente



# CONDUCTA AGRESIVA

---

- **Expresa sus sentimientos y opiniones en forma castigadora agresiva y hostil.**
- **No se percata o toma en consideración los sentimientos de las demás personas.**
- **No visualiza la responsabilidad que tienen sus acciones.**



# APRENDER A *NO* SER ASERTIVOS

---

Algunas de las formas que utiliza la Sociedad para hacernos no asertivos:

- **Castigos:**

- *“los niños hablan cuando las gallinas ...”*

- **Refuerzo de una conducta dócil:**

- *“las cosas se piden a la buena”*

- **Modelaje:** *madres sometidas a la voluntad del esposo.*



# CONTINUACION... APRENDER A *NO* SER ASERTIVOS

---

## ➤ **NORMAS CULTURALES:**

-*“El hombre es el amo de la casa” (AÚN CUANDO NO APORTA)*

## ➤ **CREENCIAS PERSONALES:**

-*“La mujer debe ser sumisa y de la casa”*

## ➤ **CREENCIAS IRRACIONALES:**

-*“Yo creo que todos deben quererme y no les enfrento para que me sigan queriendo”*

# *DINAMICA DE GRUPO*

# CASO DE CARLOS

Carlos trabaja en un taller de ebanistería junto a 5 personas. Un día al llegar a su trabajo, sus compañeros comienzan hacer bromas de mal gusto y Juan, uno de los compañeros, toman a Carlos de punto. Carlos se molesta ante la situación y dice lo siguiente, “Aquí uno no puede estar tranquilo. Todo el tiempo se pasan bromeando y no toman las cosas en serio. No voy a trabajar. Me voy.”

## PREGUNTAS:

1. ¿Crees que Carlos fue asertivo?
2. ¿Que pudo haber hecho Carlos con lo ocurrido?
3. ¿Que hubieras hecho si fueras Carlos?
4. ¿Que consejo le hubieras dicho a Carlos?



# TÉCNICAS PARA MEJORAR LA ASERTIVIDAD

---

- **Destrezas verbales:**
  - Aprender a expresarse asertivamente
- **Destrezas paralingüísticas:**
  - Evitar gestos de nerviosismo

# CONTINUACION...TÉCNICAS PARA MEJORAR LA ASERTIVIDAD

---

- **Ensayar y dramatizar:**
  - Practicar patrón de conducta asertiva
- **Refuerzo:**
  - Darse refuerzos positivos cada vez que actúe asertivamente
- **Sentirnos más confiados**

PREGUNTAS

?