



Algunos derechos asertivos son:

- Considerar las propias necesidades.
- Cambiar de opinión.
- Expresar tus ideas y sentimientos.
- Decir no ante una petición, sin sentirse culpable.
- Ser tratado con respeto y dignidad.
- Cometer errores.
- Sentirse bien consigo mismo.
- Pedir reciprocidad.



Mtro. Pablo Arredondo Ramírez

Rector CUCSH

Mtro. José María Nava Preciado.

Secretario Académico.

Luis Gustavo Padilla Montes

Secretario Administrativo

Mtra. María Concepción Barrientos

Coordinadora de Personal

Mtra. Elsa Celia Cervantes Medina

Jefa de la Unidad de Diagnóstico,
Prevención y Capacitación.

Unidad de diagnóstico, prevención y capacitación

Av. Maestros No 1060,
Puerta 9. Edificio. G, Sótano
Teléfono: 38-19 33 00
Extensión: 23313
Horario: 10:00 a 19:00

Correo: udpc.cucsh@yahoo.com.mx

Universidad de Guadalajara
Centro Universitario de ciencias sociales
y humanidades

Secretaría Administrativa
Coordinación de Personal
Unidad de Diagnóstico, Prevención y
Capacitación.

Comunicación asertiva



Para una mejor relación laboral...

La Comunicación asertiva ayuda a mejorar la relaciones laborales y a crear ambientes de trabajo más saludables.

Qué es la asertividad?

Es la habilidad personal y social que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás.

Y en la comunicación...

Algunos ejemplos:

COMUNICACIÓN AGRESIVA

“No estoy de acuerdo contigo, tú idea no sirve de nada”



COMUNICACIÓN ASERTIVA

“Me parece buena tú idea y considero que podrías mejorarla de la siguiente manera...”



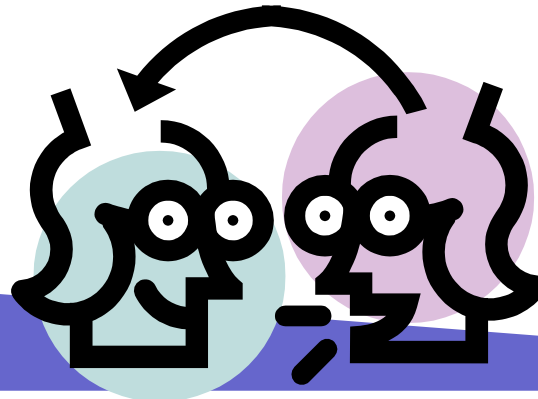
COMUNICACIÓN NO ASERTIVA

“No estoy de acuerdo con esa opinión. Pero tal vez la mía puede ser muy tonta para expresarla”.



Tener una comunicación asertiva en el ámbito laboral puede ayudarnos a:

- Expresar nuestros pensamientos y opiniones sin temor.
- Nos ayudará a comunicarnos de un modo más directo, honesto y apropiado, sin violar los derechos de otros.
- Nos ayudará a relacionarnos mejor con nuestros compañeros.
- El ambiente laboral puede ser más cálido y positivo si todos nos expresamos asertivamente.
- Nuestro desempeño laboral puede mejorar en un gran porcentaje.
- Tener relaciones laborales cordiales y de compañerismo.



Ventajas de ser asertivos

- Tener la capacidad de defender los propios derechos y los de otras personas.
- Ser honesto con sí mismo y con los demás.
- Comunicar las opiniones de manera directa, sin dar lugar a malos entendidos.
- Ser capaz de aceptar y respetar las propias limitaciones y capacidades individuales.

