



# UNIVERSIDAD ESTATAL DEL VALLE DE ECATEPEC

*LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA*

**ASERTIVIDAD COMO HERRAMIENTA DE  
TRABAJO CON ADULTOS MAYORES**

Maestra Angélica María Razo González

# **Herramientas de intervención Gerontológica: Asertividad**

La aserción implica el entendimiento de los derechos personales, la expresión de pensamientos, sentimientos y creencias en forma directa, apropiada y honesta, lo cuales no violen los derechos de los demás.

## **Mensaje asertivo:**

Expresar claramente el pensamiento, el sentimiento y la percepción de las situaciones



Expresso lo que soy y lo digo sin dominación, humillación o degradación de otra persona.

**Realidad**  
Se refiere a los hechos objetivos, existe fuera de nosotros

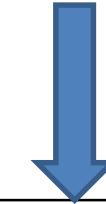
Entra en contacto con nosotros a través de

**Sensación**  
Estímulos que llegan a través de los sentidos



**Percepción**  
Es la interpretación de los estímulos

Esto genera en nuestro interior



**Pensamientos**

**Conducta**



De lo que resulta una



**Sentimientos**

Así la teoría de la Asertividad considera que todo está en el *pensamiento* y los *sentimientos* que este generan.  
Cuando tratamos de completar parte de la realidad la alteramos.

# *Entonces:*



Cuando  
una  
persona

- Cree
- Deduce
- Supone
- Imagina

Altera la realidad  
y rompe la  
**comunicación**

**Si todo está en el pensamiento existen:**

**LAS CREENCIAS QUE AMARGAN LA VIDA**  
**son ideas irracionales caracterizadas por:**

**FALSAS** no tienen consistencia real

**DEMANDANTES Y ABSOLUTISTAS** piensan en realidades de todo o nada, y en mandatos inflexibles

**CATASTRÓFICAS** exageran la gravedad de los acontecimientos

**IRRESPONSABLES** culpan de las situaciones a los demás

**PROVOCAN SUFRIMIENTO** provocan emociones de fuerte malestar

**En el pensamiento también existen  
las ideas racionales que son:**

**VERDADERAS** están apoyadas en la realidad  
**PROBABILÍSTICAS** no generalizan siempre hay  
una probabilidad de...

**REALISTAS CONSTRUCTIVAS** no exageran la  
realidad de los acontecimientos

**COMPRENSIVAS EMPÁTICAS** no condenan  
**RESPONSABLES** asumen la responsabilidad sobre  
las propias acciones

**PRODUCEN BIENESTAR EMOCIONAL** producen  
sentimientos moderados que ayudan a enfrentar  
adequadamente los problemas

## *En consecuencia*

- Las creencias e ideas irracionales nos llevan directamente a la conducta no asertiva.
- El manejo de ideas racionales nos permite la conducta asertiva

# **PERO ¿QUÉ ES LA CONDUCTA NO ASERTIVA?**

Es una forma de expresión inadecuada que puede ser débil o agresiva de los propios sentimientos, creencias u opiniones que al no responder a los requerimientos de la situación interpersonal que se enfrenta, impide la comunicación.



# **RELACIÓN NO-ASERTIVA PASIVA**

Consiste en no comunicarse o hacerlo de una manera débil hablando con demasiada suavidad o “timidez”, ocultando lo que se piensa en contenido o intensidad, siendo comúnmente indirecto en el mensaje, rodeando el tema o disculpándose cuando la situación requiere que hablemos claro respecto a lo que deseamos o necesitamos.

**Esta relación niega el ser en función de ser aprobado. COMPORTAMIENTO PASIVO.**

# **CAUSAS DE LA CONDUCTA PASIVA**

<b>Falta de control emocional, predominio del temor y la ansiedad.</b>	Inhibición de nuestra conducta espontánea es el temor o la inseguridad, provocado por la aprobación.
<b>Mensajes sociales: No seas egoísta</b>	Actuar razonablemente. ( No debes nunca defraudar a tus padres).
<b>No vales lo suficiente</b>	El sentirse “menos”, provoca que la comunicación y expresión se inhiba.
<b>Falta de habilidad</b>	Falta de práctica sobre una habilidad
<b>Ignorar tus derechos como persona.</b>	Ignoramos el derecho de ser personas falibles, con límites, sentimientos, necesidades.

# **EFEKTOS DEL COMPORTAMIENTO PASIVO - NO ASERTIVO**

Provoca una serie de efectos negativos y a veces hasta graves si se incurre con frecuencia en el mismo estilo de conducta:

- ✓ Frustración
- ✓ No resuelve los problemas
- ✓ Los demás abusan
- ✓ Riesgo de tensión y explosiones agresivas
- ✓ Aislamiento
- ✓ Sobrecarga
- ✓ Incomprensión
- ✓ Co-dependencia y deterioro de autoestima



# **OTRA FORMA DE CONDUCTA NO ASERTIVA: LA CONDUCTA AGRESIVA**

Forma de expresión de los sentimientos, creencias u opiniones que pretenden hacer valer lo propio, atacando o no considerando la autoestima, dignidad, sensibilidad o respeto a los demás.



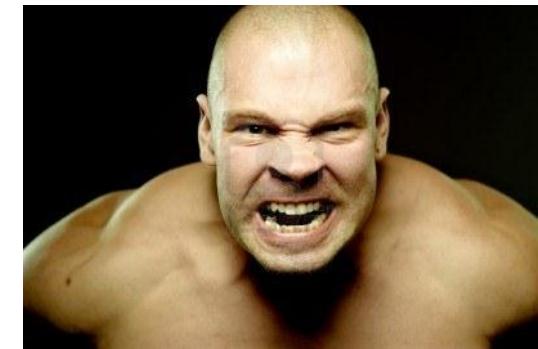
# **CAUSAS DE LA CONDUCTA AGRESIVA**

<b>Falta de control emocional, predominio de la inseguridad e irritación</b>	Ideas negativas que le quitan seguridad y provocan que se sienta amenazada o vulnerable.
<b>No reconocer los derechos de los demás</b>	Difícilmente tratan de comprender los derechos y situación de los demás.
<b>Previa conducta no asertiva</b>	Anteriormente ha logrado sus objetivos en función de abuso a otros.
<b>Éxito previo al haber actuado agresivamente</b>	Sus deseos se complacen dándole una sensación de poder, control o seguridad.
<b>Errores en la forma de expresión</b>	Falta de habilidad para expresar mensajes.
<b>Intolerancia a la frustración</b>	Provocada por las expectativas rígidas y falsas respecto a como los demás o la realidad «debe funcionar».

# **EFEKTOS DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO - NO ASERTIVO**

El comportamiento agresivo debe y puede evitarse, los efectos que provoca son peligrosos y de consecuencias negativas:

- ❖ Romper el dialogo o hacerlo mas difícil
- ❖ Rechazo de los demás
- ❖ Provocan culpa
- ❖ La agresividad se intensifica
- ❖ Provoca deterioro moral y psicológico
- ❖ Provoca resentimientos
- ❖ Promueve el temor en los demás
- ❖ Provoca soledad





**LA OPCIÓN ASERTIVA**

# Sus componentes básicos son:

- ✓ Autorespeto
- ✓ Respeto a otros
- ✓ Ser directo
- ✓ Ser honesto
- ✓ Ser apropiado
- ✓ Control emocional
- ✓ Saber decir
- ✓ Saber escuchar
- ✓ Ser positivo
- ✓ Lenguaje no verbal



# AUTORESPETO

- Concebirnos como seres humanos
- Promover ideas de autorespeto
- Razonable con las demandas auto impuestas
- Demostrarnos que valemos mucho
- Valorar necesidades al nivel apropiado
- La salud y la felicidad es lo primero
- Perdonarse a sí mismo humanamente
- Respetarse a sí mismo es respetar a los seres que se aman

# Respeto por los demás

- Los demás tiene derecho a creer y hacer cosas distintas a las que esperamos
- Los demás tienen límites, sensibilidad, propósitos y expectativas
- Los demás tienen razones y motivaciones para actuar
- Tenemos derecho a ser firmes pero no a ser jueces morales o árbitros de la conducta de los otros
- Los otros no son propiedad de nadie

# SER DIRECTO

- Actuar con asertividad implica garantizar que los mensajes transmitidos sean lo suficientemente claros y directos para evitar caer en el juego de la adivinanza o la confusión
- En lugar de enfatizar o exigir que los demás entiendan lo que queremos decir, necesitamos garantizar por medio de una expresión clara y directa que realmente lo sepan.
- Si somos directos y expresamos de buena forma lo que queremos todos se benefician.

# SER HONESTO

- Es necesario reflejar nuestros pensamientos, sentimientos o creencias para facilitar la comunicación.
- Ser honesto pero inapropiado convierte la franqueza en agresividad.
- Ser honesto no elimina la preocupación por los sentimientos del que escucha, requiere que asumamos la responsabilidad para que, sin faltar a la verdad, demos el mensaje de la manera más oportuna y respetuosa posible.

# SER APROPIADO

- Para lograr una comunicación satisfactoria, necesitamos no solo tomar en cuenta lo que decimos o escuchamos, si no también el contexto donde ocurre la comunicación.
- Ser inapropiado por ignorar la búsqueda del mejor momento para la expresión rompe la comunicación.
- Se debe variar la intensidad de nuestra expresión comunicando con precisión la fuerza de los deseos.

# **CONTROL DE EMOCIONES**

- Lograr el control emocional implica encauzar las emociones para que estas no lleguen a niveles de intensidad que nos provoquen reacciones ineficientes ante los demás.
- ✓ Para lograr el control emocional se necesita considerar la interacción de tres elementos básicos que son :
  1. El ambiente
  2. los pensamientos negativos
  3. las respuestas físicas del organismo

## SABER DECIR

Existen diversas formas de decir las cosas que depende del objetivo que perseguimos en cualquier interacción y que hay reglas para saber decir y adaptarse al propio estilo de ser para la expresión:

- Expresión de deseos
- Expresión de sentimientos
- Expresión de sensibilidad sin perder firmeza
- Expresión de discrepancia

## **SABER ESCUCHAR**

- Es un proceso activo que requiere un genuino esfuerzo para comprender lo que los demás quieren transmitirnos.
- De saber escuchar depende de la afectividad

## **SER POSITIVO**

- Esto quiere decir que positivo es reconocer el hecho explícitamente y que intentan beneficiar a los que nos rodean es importante reconocer las conductas positivas de los demás.

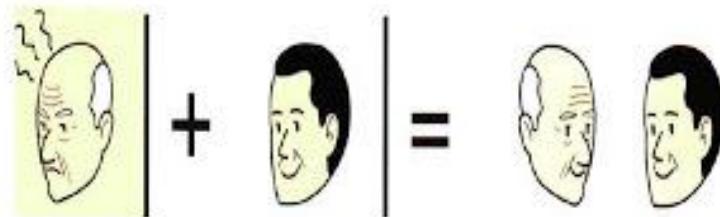
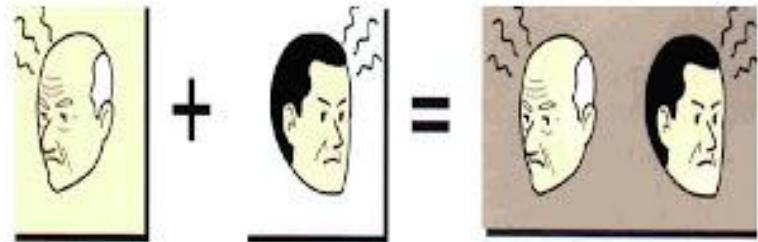
# MANEJAR EL LENGUAJE NO VERBAL

- Es importante la comunicación se de en armonía verbal y no verbal ; es decir que los componentes que acompañan a las palabras den el apoyo y la fuerza necesaria.
- Algunos de los componentes no verbales que rompen la coordinación armoniosa son los siguientes.
- Contacto visual y expresión de la voz

# En resumen

<b>Persona pasiva</b>	<b>Persona asertiva</b>	<b>Persona agresiva</b>
Le violan sus derechos, se aprovechan de ella	Protege sus derechos y respeta a los de los demás	Viola los derechos de los demás y se aprovecha de ellos
No logra sus objetivos	Logra sus objetivos sin dañar a los demás	Logra sus objetivos a costa de los otros
Se siente frustrada, infeliz, herida y ansiosa	Se siente bien consigo misma y tiene confianza	Es beligerante, humilla y desprecia a los otros
Es inhibida y retraída	Es sociable y emocionalmente expresiva	Es explosiva, reacciona impredeciblemente, hostil e iracunda
Permite que los demás decidan por ella	Decide por sí misma	Se mete en las decisiones de los demás

# ¿QUIERES SABER MÁS?



Aguilar Kubli, Eduardo (1987) Asertividad: se tu mismo sin sentirte culpable. México, Ed. Pax.

Aguilar Kubli, Eduardo (1984) 20 formas de amargarse la vida (y Cómo Evitarlo). México, Ed. Pax.