



UNIVERSIDAD ESTATAL DEL VALLE DE ECATEPEC

LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA

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

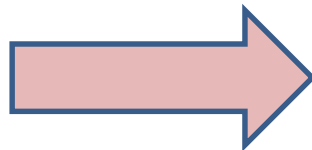
Maestra Angélica María Razo González

Herramientas de intervención Gerontológica: Asertividad

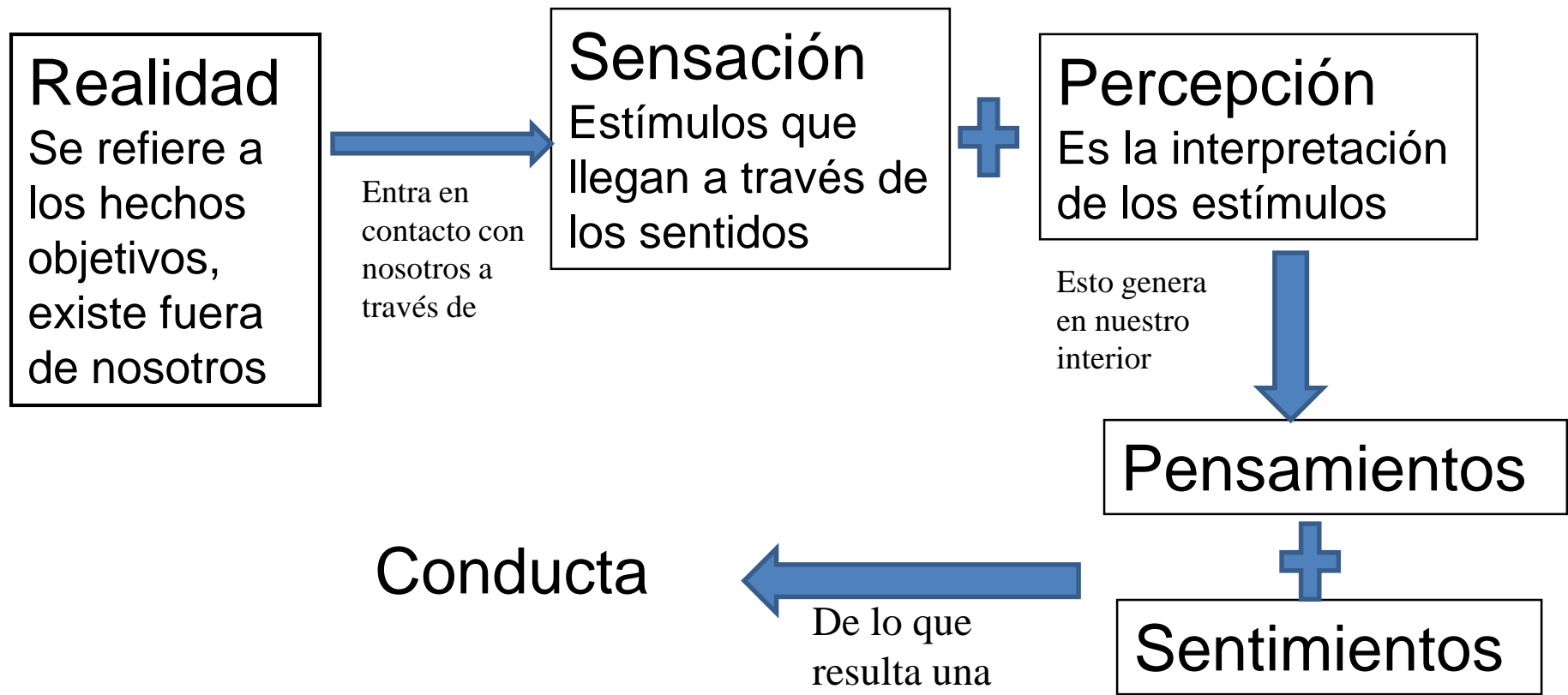
La aserción implica el entendimiento de los derechos personales, la expresión de pensamientos, sentimientos y creencias en forma directa, apropiada y honesta, lo cuales no violen los derechos de los demás.

Mensaje asertivo:

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



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



Así la teoría de la Asertividad considera que todo esta en el *pensamiento* y los *sentimientos* que este generan.

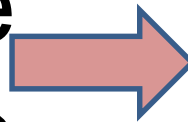
Cuando tratamos de completar parte de la realidad la alteramos.

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

COMPENSIVAS EMPÁTICAS no condenan

RESPONSABLES asumen la responsabilidad sobre las propias acciones

PRODUCEN BIENESTAR EMOCIONAL producen sentimientos moderados que ayudan a enfrentar adecuadamente 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

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

EFFECTOS 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

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

EFFECTOS 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 ESCUCCHAR

- 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.

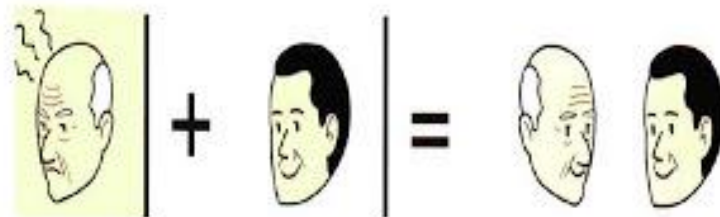
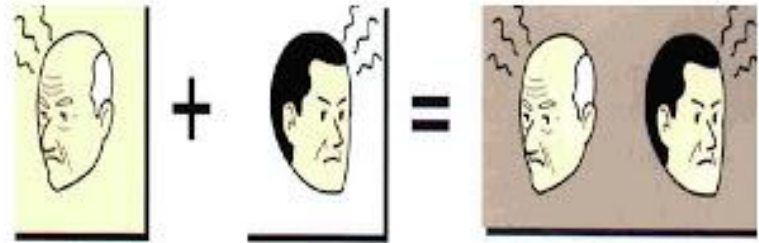
MANEJAR EL LENGUAJE NO VERBAL

- 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

Persona pasiva	Persona asertiva	Persona agresiva
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. Méxcio, Ed. Pax.

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