

FICHA DESCRIPTIVA

Nombre de la actividad:	TALLER COMUNICACIÓN ASERTIVA
Modalidad:	Virtual y Presencial
Objetivo:	Proporcionar herramientas para la implementación de la comunicación asertiva en el entorno laboral.
Temario:	<ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué es la comunicación?2. Modelo Transaccional3. Comunicación Asertiva

COMUNICACIÓN ASERTIVA

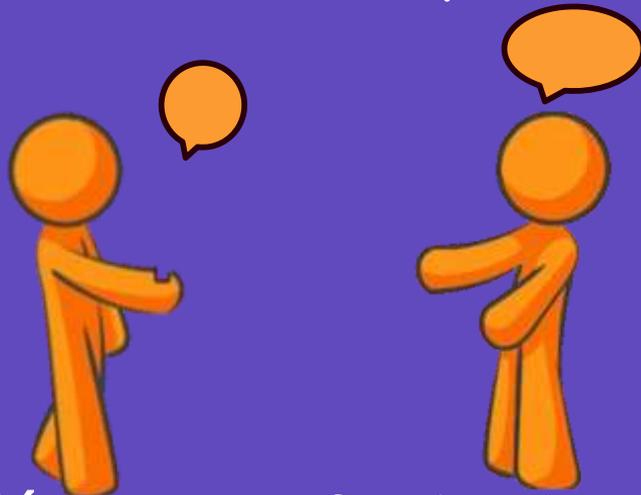
UNIDAD TÉCNICA PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO



¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

Una manera tradicional de entender la comunicación es aquella que la define como un proceso lineal delimitado por sus partes:

- Emisor
- Receptor
- Mensaje
- Código



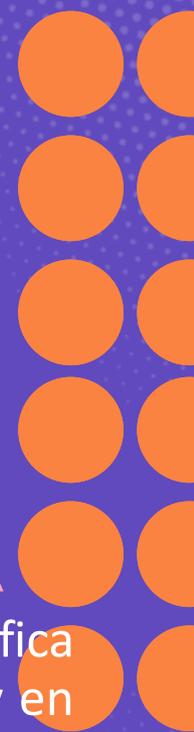
Sin embargo, esta definición es poco funcional en relación con la realidad.

MODELO TRANSACCIONAL

Entiende la comunicación como un proceso complejo.

Durante las transacciones creamos significados compartidos, y también aparecen complicaciones, fruto de que percibimos nuestros mensajes desde nuestra propia perspectiva. El emisor ofrece su interpretación del mensaje, y el receptor recibe su propia interpretación del mensaje, pudiendo ser diferente a la del emisor. Además, estas interpretaciones están mediatizadas por muchos factores, como los estados emocionales, el contexto social, el rol, el género, la edad, la identidad, la lengua, la experiencia, las expectativas, los prejuicios, los vicios en la comunicación.



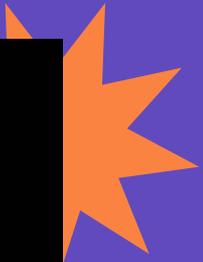


COMUNICACIÓN ASERTIVA

La asertividad no es simplemente decir lo que piensas. Significa comprender tus necesidades, hacerte responsable de tus emociones y en última instancia conectar con los demás sin pretender convencerles o imponer tus deseos sino haciéndote escuchar y escuchando a las demás personas.



La comunicación asertiva parte de la empatía: **detrás de cada uno de nuestros actos hay una necesidad no satisfecha.**



COMUNICACIÓN ASERTIVA

1

OBSERVA
LOS HECHOS SIN
JUZGAR

2

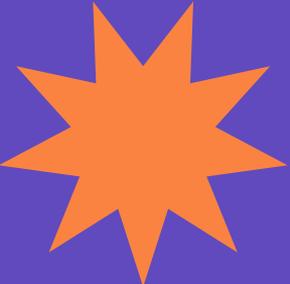
RESPONSABILIZATE
DE TUS
SENTIMIENTOS

3

ENCUENTRA
TUS NECESIDADES
NO CUBIERTAS

4

HAZ
UNA PETICIÓN
CONCRETA QUE RESPETE
LAS NECESIDADES DE
LAS PERSONAS



OBSERVAR LOS HECHOS SIN JUZGAR



Separar tus observaciones de tus evaluaciones.

Para ello debes describir lo que ha ocurrido sin emitir ningún juicio o interpretación, con ello aumentarás las probabilidades de que te escuchen, evitando que se pongan a la defensiva de inmediato.

Transformar tus interpretaciones en observaciones te ayudará también a responsabilizarte de tus reacciones tomando tus necesidades como el origen de tus sentimientos.

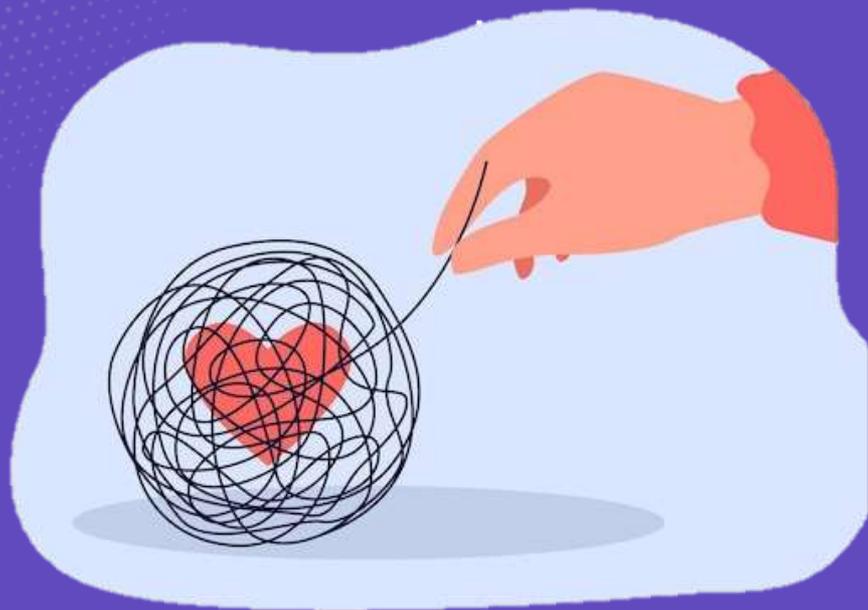


UNIDAD TÉCNICA PARA LA
**Igualdad
de Género**

RESPONSABILIZATE DE TUS SENTIMIENTOS

Tus sentimientos son la única realidad que no admite discusión. Aunque la información que recibas sea incorrecta y lo que pienses esté equivocado, lo que seguro es cierto es lo que te hace sentir.





El problema es que no estamos acostumbradas a identificar nuestros sentimientos porque nos centramos en juzgar qué hacen mal las demás personas. La clave es centrarse en describir tus sensaciones internas en lugar de explicar tus pensamientos o interpretaciones de los actos de las demás personas.

ENCUENTRA TUS NECESIDADES NO CUBIERTAS

Tus sentimientos no aparecen por arte de magia, estos aparecen a partir de una necesidad. Te sientes bien cuando tus necesidades están satisfechas, y mal cuando no lo están. Nuestras necesidades son el motor de nuestro comportamiento.



UNIDAD TÉCNICA PARA LA
**Igualdad
de Género**

HAZ UNA PETICIÓN CONCRETA QUE RESPETE LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS

Consiste en expresar claramente lo que quieres o esperas de los demás evitando:

- Decir lo que no quieres en lugar de lo que sí quieres
- Concretar poco y dejarlas abiertas a la interpretación de los demás

Convierte tus peticiones en acciones concretas que los demás puedan realizar sin pasar por encima de sus necesidades porque se trata de que queden satisfechas las necesidades de ambas personas.



GRACIAS

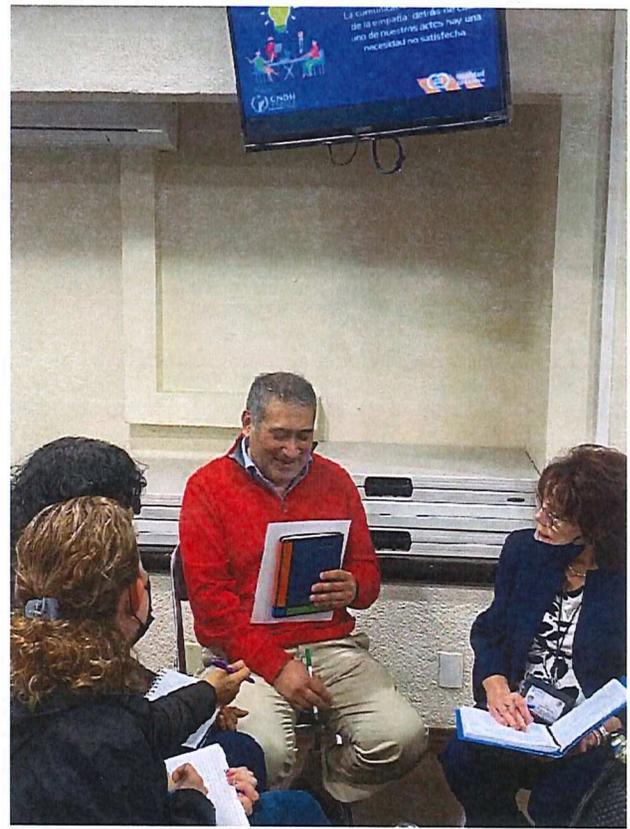
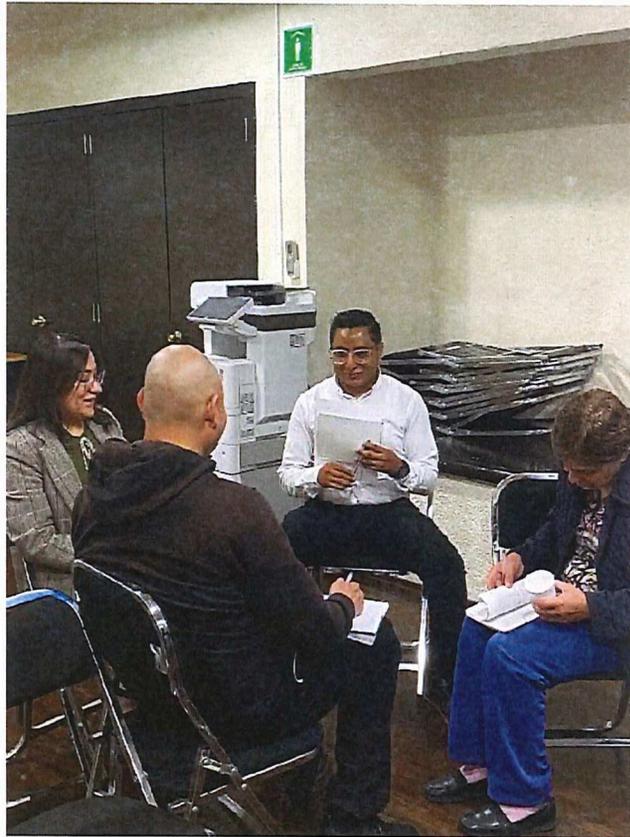


UNIDAD TÉCNICA PARA LA
**Igualdad
de Género**

Taller “Comunicación Asertiva”

Tercera Visitaduría General
Fecha: 10 de abril de 2023
17:00 horas





Taller “Comunicación Asertiva”

Quinta Visitaduría General
Fecha: 12 de abril de 2023





Taller “Comunicación Asertiva”

Quinta Visitaduría General
Fecha: 13 de abril de 2023

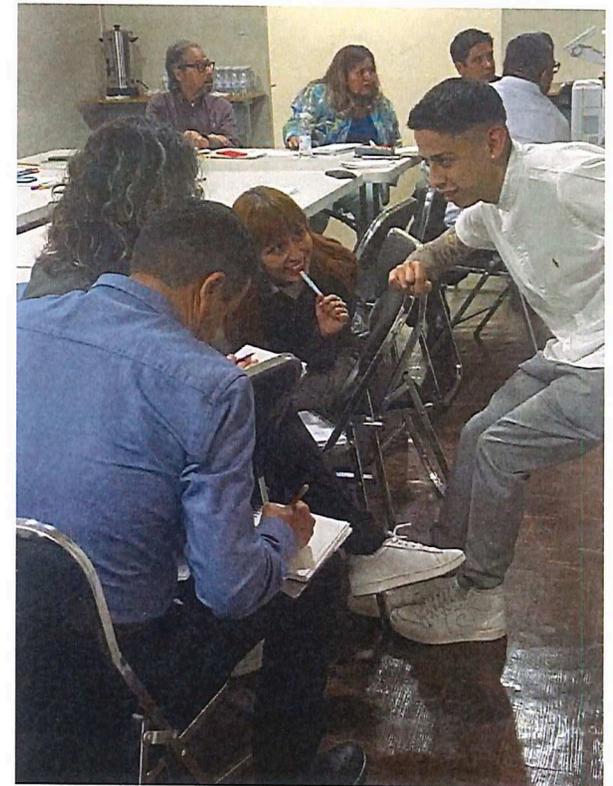




Taller “Comunicación Asertiva”

Tercera Visitaduría General
Fecha: 10 de abril de 2023
10:00 horas











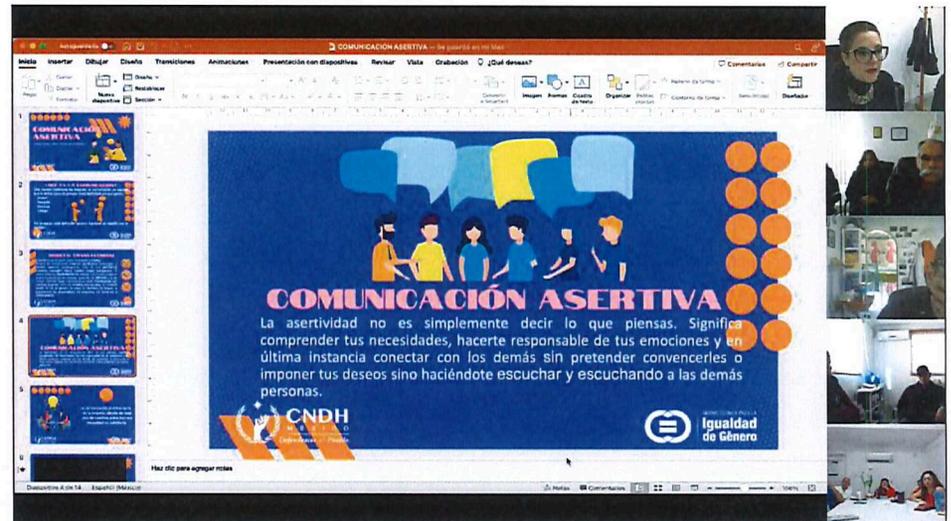


Taller “Comunicación Asertiva”

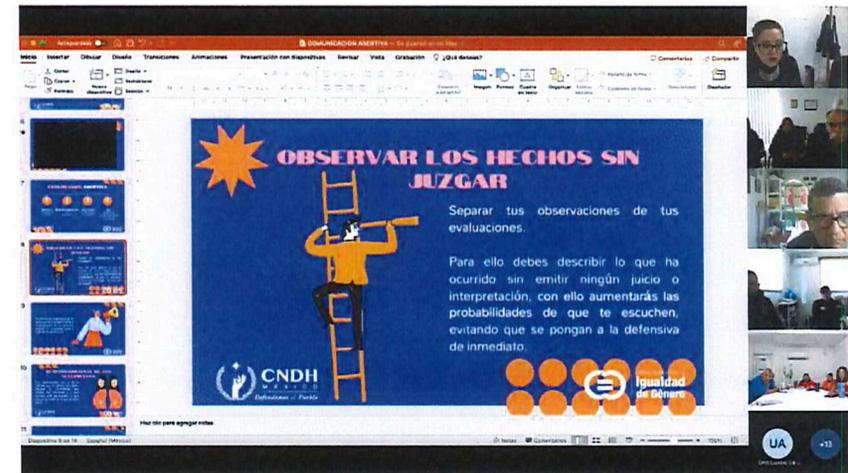
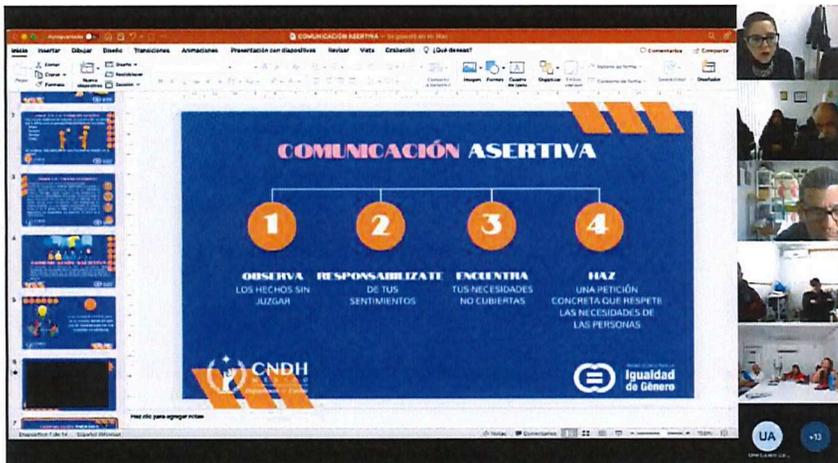
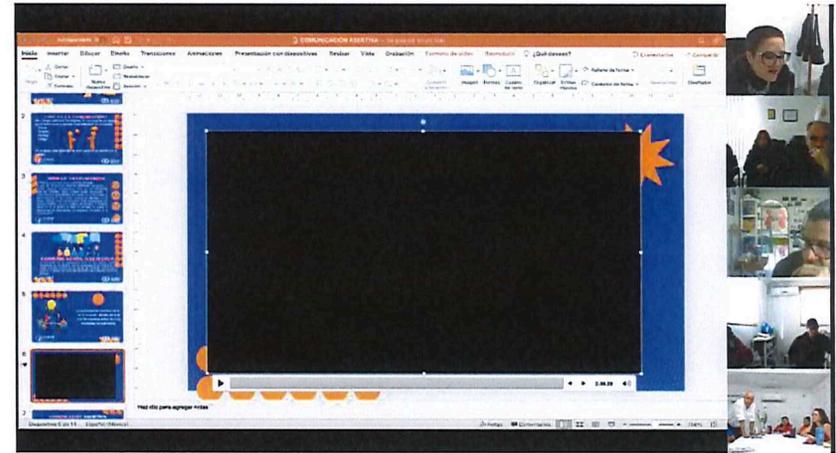
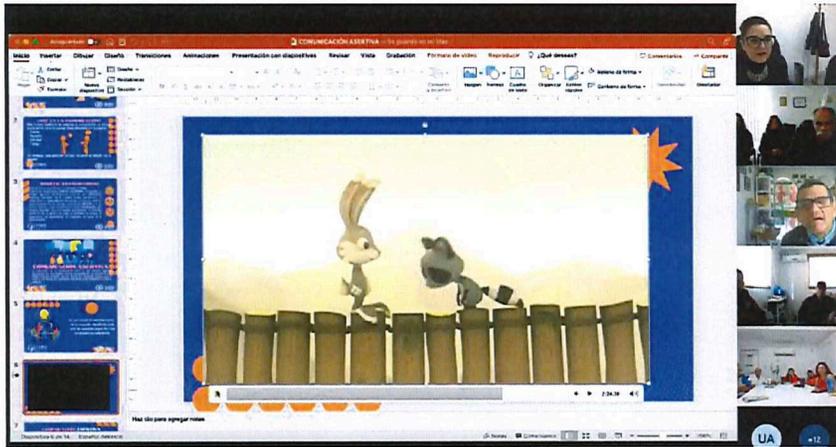
Oficina Regional con sede en Acapulco, Guerrero
Oficina Regional con sede en Aguascalientes, Aguascalientes
Oficina Regional con sede en Ciudad Juárez, Chihuahua
Fecha: 14 de febrero de 2023



The screenshot shows a presentation slide with a blue background. At the top, there are orange circles and a yellow star. The main title is 'COMUNICACIÓN ASERTIVA' in large, bold, white letters. Below it, in smaller white text, is 'UNIDAD TÉCNICA PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO'. The slide features an illustration of a man and a woman shaking hands, with speech bubbles above them. The CNDH logo and the 'Igualdad de Género' logo are at the bottom. A sidebar on the left shows a list of slides.



The screenshot shows a presentation slide with a blue background. At the top, there are blue and yellow speech bubbles. The main title is 'COMUNICACIÓN ASERTIVA' in large, bold, white letters. Below it, in smaller white text, is 'UNIDAD TÉCNICA PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO'. The slide features an illustration of a group of people standing together. The CNDH logo and the 'Igualdad de Género' logo are at the bottom. A sidebar on the left shows a list of slides. The text on the slide reads: 'La asertividad no es simplemente decir lo que piensas. Significa comprender tus necesidades, hacerte responsable de tus emociones y en última instancia conectar con los demás sin pretender convencerlos o imponer tus deseos sino haciéndote escuchar y escuchando a las demás personas.'






COMUNICACIÓN ASERTIVA - ¿De qué se trata?

HAZ UNA PETICIÓN CONCRETA QUE RESPETE LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS

Consiste en expresar claramente lo que quieres o esperas de los demás evitando:

- Decir lo que no quieres en lugar de lo que sí quieres.
- Concretar poco y dejarlas abiertas a la interpretación de los demás.

Convierte tus peticiones en acciones concretas que los demás puedan realizar sin pasar por encima de sus necesidades porque se trata de que queden satisfechas las necesidades de ambas personas.

CNDH
Defendemos al Pueblo

Igualdad de Género



Comisión Nacional de los Derechos Humanos

Coordinación General de Administración y Finanzas

Unidad Técnica para la Igualdad de Género

TALLER COMUNICACIÓN ASERTIVA

Ciudad de México, a 14 de febrero de 2023

OFICINA REGIONAL CON SEDE EN ACAPULCO, GUERRERO

1	Alejandro Ramos Gallegos
2	Guillermo Bello Rea
3	Mayra Liliana Sotelo Martínez
4	<u>Micaela Cabañas Ayala</u>
5	Osmara Amellaly Covarrubias Montiel
6	David Castelán Garduño
7	Rocío Soto Ruiz
8	Vanessa Flores Vázquez
9	Jesús Pérez Acosta

OFICINA REGIONAL CON SEDE EN AGUASCALIENTES, AGUASCALIENTES

1	José de Jesús Rubalcava Tavares
2	José Francisco Zapata Perogordo
3	José Raúl Montero de Alba
4	María del Socorro Guerrero Ruiz
5	Marisol Sánchez Ortiz
6	Miriam Betzabeth Jiménez Hurtado
7	Oscar Humberto Ortiz Romo
8	Deissy Lizeth Montes Esparza

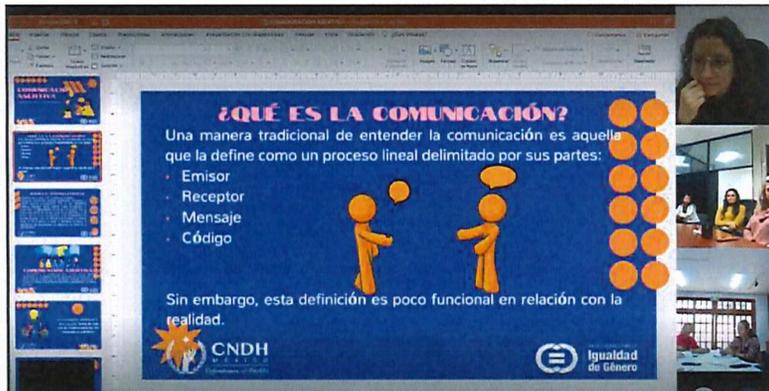
OFICINA REGIONAL CON SEDE EN CIUDAD JUÁREZ, CHIHUAHUA

1	Blanca Guadalupe Solana Mejía
2	Cecilia Ituarte Vázquez
3	Hugo Martínez Montoya
5	<u>José Luis Armendáriz González</u>
6	Karla Esmeralda Vega García
7	Luis Gerardo Sánchez Alzalde
8	Reynaldo Gómez García
9	Rita Guillermina González Rodríguez
10	Víctor Ortiz Vázquez

Uriel Eusebio García Alba (DGTIC)

Taller “Comunicación Asertiva”

Oficina Regional con sede en Reynosa, Tamaulipas
Oficina Regional con sede en San Cristóbal de las Casas, Chiapas
Oficina Regional con sede en Tapachula, Chiapas
Fecha: 16 de febrero de 2023



¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

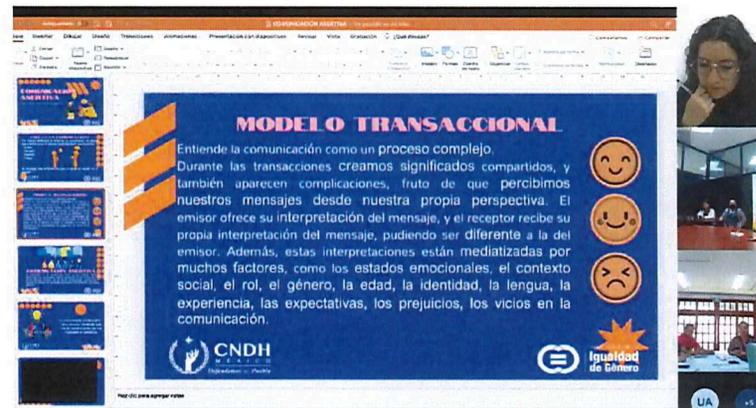
Una manera tradicional de entender la comunicación es aquella que la define como un proceso lineal delimitado por sus partes:

- Emisor
- Receptor
- Mensaje
- Código

Sin embargo, esta definición es poco funcional en relación con la realidad.



CNDH
Igualdad de Género



MODELO TRANSACCIONAL

Entiende la comunicación como un proceso complejo. Durante las transacciones creamos significados compartidos, y también aparecen complicaciones, fruto de que percibimos nuestros mensajes desde nuestra propia perspectiva. El emisor ofrece su interpretación del mensaje, y el receptor recibe su propia interpretación del mensaje, pudiendo ser diferente a la del emisor. Además, estas interpretaciones están mediatizadas por muchos factores, como los estados emocionales, el contexto social, el rol, el género, la edad, la identidad, la lengua, la experiencia, las expectativas, los prejuicios, los vicios en la comunicación.



CNDH
Igualdad de Género

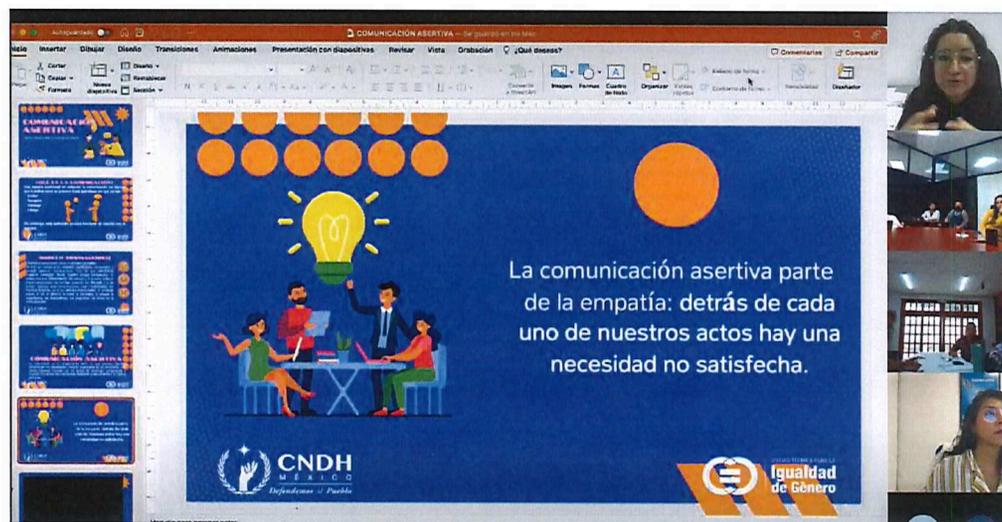


COMUNICACIÓN ASERTIVA

La asertividad no es simplemente decir lo que piensas. Significa comprender tus necesidades, hacerte responsable de tus emociones y en última instancia conectar con los demás sin pretender convencerlos o imponer tus deseos sino haciéndote escuchar y escuchando a las demás personas.

CNDH
MÉXICO
Defendemos al Pueblo

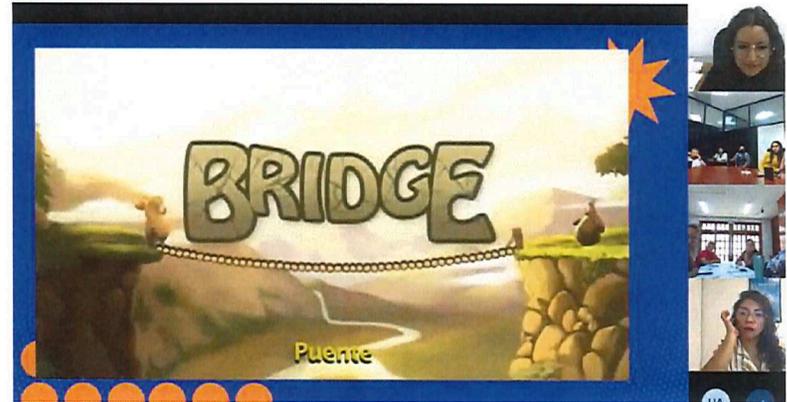
UNIDAD TÉCNICA PARA LA **Igualdad de Género**



La comunicación asertiva parte de la empatía: detrás de cada uno de nuestros actos hay una necesidad no satisfecha.

CNDH
MÉXICO
Defendemos al Pueblo

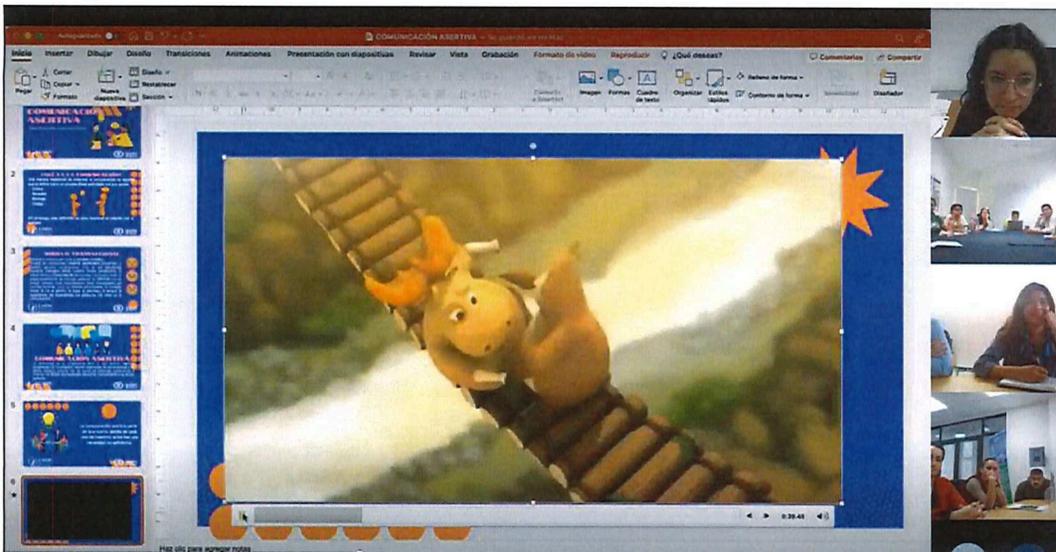
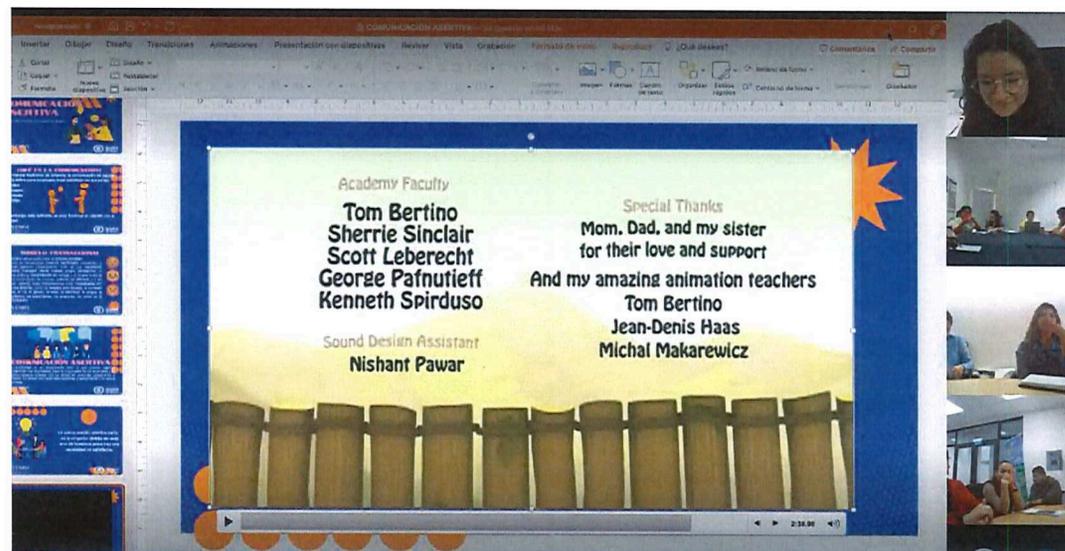
UNIDAD TÉCNICA PARA LA **Igualdad de Género**



Taller “Comunicación Asertiva”

Oficina Regional con sede en San Luis Potosí, San Luis Potosí
Oficina Regional con sede en Torreón, Coahuila
Oficina Regional con sede en Veracruz, Veracruz
Oficina Regional con sede en Villahermosa, Tabasco
Fecha: 16 de febrero de 2023



Academy Faculty

Tom Bertino
Sherrie Sinclair
Scott Lebrecht
George Pafnutieff
Kenneth Spirduso

Sound Design Assistant
Nishant Pawar

Special Thanks

Mom, Dad, and my sister
for their love and support

And my amazing animation teachers
Tom Bertino
Jean-Denis Haas
Michal Makarewicz



COMUNICACIÓN ASERTIVA

- 1**
OBSERVA
LOS HECHOS SIN JUZGAR
- 2**
RESPONSABILIZATE
DE TUS SENTIMIENTOS
- 3**
ENCUENTRA
TUS NECESIDADES NO CUBIERTAS
- 4**
HAZ
UNA PETICIÓN CONCRETA QUE RESPETE LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS

CNDH MÉXICO Defendamos al Pueblo
UNIDAD TÉCNICA PARA LA Igualdad de Género

Haz clic para agregar notas



RESPONSABILIZATE DE TUS SENTIMIENTOS

Tus sentimientos son la única realidad que no admite discusión. Aunque la información que recibas sea incorrecta y lo que pienses esté equivocado, lo que seguro es cierto es lo que te hace sentir.

CNDH MÉXICO Defendamos al Pueblo
UNIDAD TÉCNICA PARA LA Igualdad de Género

REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN EL TALLER COMUNICACIÓN ASERTIVA

TOTAL PARTICIPANTES		SEDE DE ADSCRIPCIÓN
HOMBRES	MUJERES	MARCO ANTONIO LANZ GALERA
198	262	

Gráfico 1. Participantes en el Taller Comunicación Asertiva, por sexo.

