



EMOCIONES Y COMUNICACIÓN ASERTIVA

EQUIPO DE CONVIVENCIA
ESCOLAR 2024

¿QUE ENTENDEMOS POR COMUNICACIÓN ASERTIVA?

La comunicación asertiva es un estilo de comunicación en el que expresas tus ideas, sentimientos y necesidades de forma directa, segura, tranquila y honesta, al mismo tiempo que eres empático y respetuoso con las otras personas.



ESTILOS BÁSICOS DE LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

PASIVO

ASERTIVO

AGRESIVO



ESTILO PASIVO

Es una forma de comunicación en la cual la persona no defiende ni respeta sus propios derechos, tiene dificultad para expresar con claridad sus opiniones y sentimientos.



ESTILO ASERTIVO



ES UN modo de comunicación que implica respeto hacia sí mismo, expresando libremente las opiniones y sentimientos propios, en el momento adecuado, sin violar los derechos de los demás

ESTILO AGRESIVO



ES UNA forma de comunicación dañina y desafiante para expresar opiniones, emociones y defender los propios derechos. Conlleva el atacar para defender lo propio, intimidar para hacerse respetar y manipular para conseguir los objetivos personales

¿QUE ENTENDEMOS POR EMOCIONES?



"SON LA RESPUESTA QUE MANIFIESTA NUESTRO CUERPO CUANDO ESTAMOS FRENTE A UNA SITUACIÓN QUE NOS AFECTA INTENSAMENTE"

EMOCIONES BÁSICAS



- ALEGRIA O FELICIDAD
- TRISTEZA O PENA
- FURIA O IRA
- ASCO O DESAGRADO
- TEMOR O MIEDO
- AMOR
- SORPRESA

TABLA PERIODICA DE LAS EMOCIONES

AM
AMOR

EM
EMPATÍA

SE
SERENIDAD

CO
COMPASIÓN

GR
GRATITUD

AD
ADMIRACIÓN

TN
TERNURA

CM
COMPRENSIÓN

CN
CONFIANZA

OR
ORGULLO

AL
ALEGRÍA

SA
SATISFACCIÓN

EN
ENTUSIASMO

EU
EUFORIA

IL
ILUSIÓN

PL
PLACER

AV
ALIVIO

DE
DESEO

SO
SORPRESA

EX
ÉXTASIS

OP
OPTIMISMO

FE
FELICIDAD

IN
INTERÉS

IR
IRA

OD
ODIO

RA
RABIA

MA
MALHUMOR

RN
RENCOR

FR
FRUSTRACIÓN

CE
CELOS

RB
REBELDÍA

HO
HOSTILIDAD

IC
INCOMPRENSIÓN

EV
ENVIDIA

TR
TRISTEZA

SL
SOLEDAD

DN
DESÁNIMO

SB
SOBERBIA

AB
ABURRIMIENTO

DM
DESAMPARO

NO
NOSTALGIA

CU
CULPA

TI
TIMIDEZ

CF
CONFUSIÓN

TE
TERROR

RE
RESIGNACIÓN

IS
INSEGURIDAD

RC
RECELO

VE
VERGÜENZA

HA
HASTÍO

TS
TENSIÓN

SU
SUMISIÓN

AS
ASCO

PE
PESIMISMO

NE
NERVIOSISMO

PA
PAVOR

DS
DESPRECIO

MI
MIEDO

★

EMOCIONES BÁSICAS

❤️

AMOR

☀️

ALEGRÍA

💧

TRISTEZA

⚡️

SORPRESA

🔥

IRA

🦋

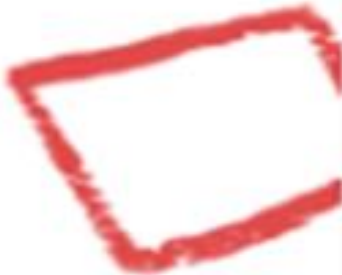
MIEDO

🧑

ASCO

¿QUE ENTENDEMOS POR VALIDACIÓN EMOCIONAL?

LA VALIDACIÓN EMOCIONAL ES UN ACTO DE RECONOCER Y ACEPTAR LAS EMOCIONES DE OTRA PERSONA, CON EL FIN DE SER RESPETUOSO Y EMPATIZAR CON LA PERSONA QUE ESTÁ COMPARTIENDO SUS SENTIMIENTOS, PARA HACERLE SABER QUE SUS SENTIMIENTOS SON VÁLIDOS Y SON COMPRENDIDOS POR TI SIN NECESIDAD DE JUZGAR A ESA PERSONA.



RECUERDA:

TUS EMOCIONES

SON VÁLIDAS

