Lugar	Centro Transitorio Samper Mendoza
Fecha	17/09/2025 02:00 pm – 03:00 pm
Tema	Comunicación asertiva
Desarrollo	El día 17 de septiembre de 2025 se realiza la actividad “Comunicación asertiva”, la cual se realiza en articulación con la secretaria Distrital de Salud, profesionales del BPM, persona mayor, quienes nos realizan capacitación al talento humano sobre comunicación asertiva a personas mayores. Nos explican sobre La comunicación asertiva y nos informan que se entiende como una forma de interacción caracterizada por la expresión clara, respetuosa y equilibrada de las ideas, opiniones y necesidades. Implica la capacidad de defender los propios derechos y puntos de vista, sin dejar de reconocer, considerar y respetar los sentimientos, creencias y derechos de los demás. Este estilo comunicativo se distingue por su carácter diplomático, ya que favorece el diálogo constructivo, la resolución pacífica de diferencias y la construcción de relaciones interpersonales más saludables. Existen tres estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo, y según Lucia B; Arranz V y Aguad D. (2017) los estilos pasivo y agresivo son dos extremos opuestos de un continuo, en cuyo punto medio se sitúa el estilo asertivo, que constituye el grado óptimo de utilización de los diferentes componentes verbales, no verbales y paraverbales de la comunicación. Cada persona presenta una serie de características determinadas, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, y ese punto medio ideal varía de un individuo a otro. Así, lo que para una persona puede resultar adecuado no es generalizable, y de ahí la dificultad y la necesidad de realizar una evaluación adecuada de las habilidades personales como paso previo para la mejora de las mismas. En cualquier caso, la realidad es que, de manera consciente o inconsciente, cuando comunicamos lo hacemos sobre la base del manejo de los diferentes elementos componentes de la comunicación. Y así, el uso que cada uno de nosotros realice de los distintos tipos de componentes, estará determinando un estilo de comunicación. Que debemos tener en cuenta en la comunicación asertiva según Ortiz, (2007): Ser claros y concretos. Decir específicamente lo que queremos. Si nos limitamos a insinuar, corremos el riesgo de ser mal interpretados por los demás. Ser breves. Ya lo dice el adagio popular “lo bueno, si breve, dos veces bueno”. Si argumentamos extensa y constantemente, nuestros argumentos perderán peso. Disculparse, cuando es necesario, está bien: si hacemos reclamos legítimos, las excusas sobran; de otra manera, parecerá que nos sentimos culpables y nos veremos inseguros. No obstante, siempre debemos hablar con respeto.

Tipos de comunicación asertiva

Aguilar y Vargas (2010), establecen algunos tipos de comunicación asertiva aplicables en los diferentes entornos. Comunicación asertiva básica: Es la comunicación más sencilla que permite expresar deseos y opiniones con total claridad y sinceridad. Siempre centrándose en las formas para exponerlo que uno querría. Por ejemplo, me gustaría vivir más cerca de la playa para poder pasear cada día cerca del mar.

Comunicación asertiva empática: Una de las claves de la comunicación asertiva es ponerse en la piel de la persona con la que se está hablando. En esta opción, a diferencia de la anterior, se tienen en cuenta los sentimientos de ambas partes para intentar comprender la situación de manera completa. Por ejemplo, comprendo perfectamente que te sientas mal y no quieras ahora comentar nada de lo sucedido, pero me gustaría poder tratar el tema para que solucionemos lo que ha ocurrido en la cena. Para Rodríguez, E., & Serralde, M. (1991) las características de una persona asertiva se manifiestan con actitudes como: se siente libre para manifestarse, puede comunicarse con personas de todos los niveles, tiene una orientación activa en la vida, direcciona de forma respetable, acepta y rechaza a las personas de su emocionalidad con delicadeza y firmeza, se manifiesta emocionalmente libre; todas estas condiciones se relacionan de forma directa con el ambiente laboral, ya que una persona que se identifica y reconoce con seguridad podrá considerar al otro como un igual y con la misma consideración que se tiene hacia él mismo y su imagen.

Comunicación asertiva escalada: En este tipo de comunicación se pretende expresar los deseos de uno mismo, pero teniendo en cuenta también que puede haber individuos que insistan en que no sea así. Habrá que tratar con ellos de la forma más educada y respetuosa que existe. Por ejemplo, prefiero no mencionar lo sucedido esta tarde, sé que me presionas para que lo haga, pero creo que es mejor dejarlo quieto, y centrarnos en otro tema más importante.

Estilos de Comunicación:

La mente humana es compleja, y esto es debido, entre otras cosas, a que la comunicación con los demás nos permite aprender todo tipo de conceptos e ideas acerca del entorno.

Sin esta capacidad, no solo seríamos islas desiertas desde el punto de vista psicológico, sino que ni siquiera podríamos pensar, al no disponer de lenguaje. A pesar de esto, el hecho de que viviendo en sociedad aprendamos a expresarnos no significa que siempre lo hagamos bien. Por eso es bueno conocer los estilos comunicativos.

Estos estilos de comunicación dependen, entre otras cosas, de las actitudes y elementos de habilidades sociales que utilizamos para expresar nuestras

ideas y estados emocionales o sentimientos.

Estilo agresivo:

Los elementos que caracterizan a este estilo de comunicación son las amenazas verbales y no verbales, así como las acusaciones directas y los reproches. En definitiva, el objetivo de este conjunto de iniciativas es entrar en una dinámica de poder en la que uno mismo tenga el dominio y la otra parte quede minimizada.

Estilo pasivo:

Este es un estilo de comunicación basado en la inhibición de esos pensamientos y sentimientos que en situaciones normales podrían ser expresadas. El propósito último es limitar mucho el flujo comunicativo, ya sea porque hay algo que se esconde dado que es información que incrimina, o bien porque se teme la posibilidad de no agradar a los demás. También existe la posibilidad de que el motivo por el que se adopta esta actitud sea el simple desinterés, o las ganas de zanjar un diálogo cuanto antes.

Estilo asertivo:

En el estilo asertivo, se comunica de manera directa aquello que uno mismo piensa y siente, siempre que crea que tiene valor y que no incomodará de manera excesiva a alguien. Es decir, se comunica de manera honesta y transparente, pero sin intentar dominar a la otra persona. Así pues, se intenta que las propias habilidades sociales queden estableciendo un equilibrio en el que se tienen en cuenta tanto los propios intereses como los de la otra persona, en pro de que la información relevante fluya sin complicaciones.

ACTIVIDAD: COMUNICANDONOS TODOS

Con la finalidad de aumentar la comunicación, la interacción y el reconocimiento, se realizará un juego llamado “el teléfono roto”: los participantes formarán dos equipos a los cuales le colocarán nombre; a uno de los integrantes de cada grupo se le entregará un mensaje el cual debe transmitir al siguiente participante y así sucesivamente hasta llegar al último participante de cada grupo, se observará si el mensaje llega original o distorsionado lo que motivará la explicación pertinente.

1. Se les indica a los participantes se ubiquen formando tres grupos.
2. Posteriormente, se le entrego a cada participante una bolsita donde se encuentran diferentes situaciones y ellos deben ubicarlas de acuerdo a lo que piensen.
3. La profesional de la secretaria de salud le entrego a cada grupo un pliego de papel kraft la cual tiene escrito las palabras; Asertivo, pasivo y agresivo; los

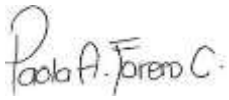
chicos deberán ubicar la frase que saquen de la bolsita donde ellos crean que va la situación. Finalizando con una retroalimentación frente a la importancia de poner en práctica la comunicación asertiva

Registro Fotográfico:





<table>
<tr><td></td><td colspan="3">

Adjunto: Listado de Asistencia FOR-PSS-023</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td>Paola Andrea Forero
</td><td>Trabajadora Social</td><td>Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza.</td></tr>
<tr><td>Ivon Andrea Campos Rey
</td><td>Coordinadora</td><td>Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza.</td></tr>
<tr><td>Ver listado de asistencia FOR GD 023</td><td>No aplica</td><td>No aplica</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">No aplica</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Paola Andrea Forero – Trabajadora Social. CCT Samper Mendoza.</td></tr>
</table>

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-025
Versión: 2
Fecha: Memo 0024918983 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: ACTIVIDAD SOBRE LAS CLASES COMUNICACIÓN Lugar o Localidad o Sede: CTT SAMPER MENDOZA 3. Fecha y hora: 17/09/2025. 2 a 3 pm.

4. Nombre responsable: LUZ MYRIAM POVEDA APONTE 5. Dependencia responsable:

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Paola Andrea Torres	CC	1013650275	CCT Samper Mendoza	T. Social	Contratista	tsocialcctsamper@gmail.com	3005712883	Paola A. Torres C
2	MONICA MARTINEZ	CC	1072190524	CCTSamper Mendoza	T. Gestion Documental	Contratista	— o —	3123918278	
3	Juliana Lopez	CC	52.718.237	CCTsamper Mendoza	Facilitadora	Contratista	/	/	
4	Diana Robles	CC	1001315624	CCT Samper Mendoza	Psicologa	Contratista	— o —	3156426000	Diana V Robles
5	Dalia Catamarca O	CC	52023360	CC Transitorio Samper Mendoza	Terapia Ocupacional	Contratista	dalia.catamarca@gmail.com	3194626332	Dalia Catamarca O
6	Nancy Chipia	CC	1072446057	CCT Samper Mendoza	Aux Enfermeria	Contratista	— o —	3160463924	
7	LUZ POVEDA	CC	52061.283	CCT SAPER MENDOZA	QUR. ENFERMERA	CONTRATISTA	luzmiriampou111@gmail.com	3208258673	
8	William Andres Rodriguez	CC	1032490677	CCT Samper Mendoza	Nutricion	Contratista	— o —	3245334564	
9	Andrea Tolles	CC	1023917413	CCT Samper Mendoza	Psicologa	Contratista	— o —	3045349130	
10	Yurley Stheffany Silva	CC	1023943263	CCT Samper Mendoza	Enfermera	Contratista	— o —	3117789953	Stheffany Silva
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Powered by CamScanner