

A S E R T I V I D A D





A S E R T I V I D A D

- EXPRESAR SENTIMIENTOS
- EXPRESAR CREENCIAS Y PENSAMIENTOS
- DEFENDER LOS DERECHOS PERSONALES
- SER GUIADO POR PRINCIPIOS
- BUENA AUTO-ESTIMA
- CONTROL DE IMPULSOS



A S E R T I V I D A D

- CONCIENCIA EMOCIONAL
- EMPATÍA
- BUENA COMUNICACIÓN
- NEGOCIACIÓN GANAR/GANAR
- CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES DIFÍCILES
- ALIANZA-BARGAÑA (PACTO/REGATEO)-
COMPROMISO



EXPRESAR SENTIMIENTOS

- EXPRESAR SENTIMIENTOS
- EXPRESAR CREENCIAS Y PENSAMIENTOS
- DEFENDER LOS DERECHOS PERSONALES
- SER GUIADO POR PRINCIPIOS
- BUENA AUTO-ESTIMA
- CONTROL DE IMPULSOS



CREENCIAS Y PENSAMIENTOS

- EXPRESAR SENTIMIENTOS
- EXPRESAR CREENCIAS Y PENSAMIENTOS
- DEFENDER LOS DERECHOS PERSONALES
- SER GUIADO POR PRINCIPIOS
- BUENA AUTO-ESTIMA
- CONTROL DE IMPULSOS



DERECHOS PERSONALES

- EXPRESAR SENTIMIENTOS
- EXPRESAR CREENCIAS Y PENSAMIENTOS
- DEFENDER LOS DERECHOS PERSONALES
- SER GUIADO POR PRINCIPIOS
- BUENA AUTO-ESTIMA
- CONTROL DE IMPULSOS

GUIADO POR PRINCIPIOS

- EXPRESAR SENTIMIENTOS
- EXPRESAR CREENCIAS Y PENSAMIENTOS
- DEFENDER LOS DERECHOS PERSONALES
- SER GUIADO POR PRINCIPIOS
- BUENA AUTO-ESTIMA
- CONTROL DE IMPULSOS



BUENA AUTO-ESTIMA

- EXPRESAR SENTIMIENTOS
- EXPRESAR CREENCIAS Y PENSAMIENTOS
- DEFENDER LOS DERECHOS PERSONALES
- SER GUIADO POR PRINCIPIOS
- BUENA AUTO-ESTIMA
- CONTROL DE IMPULSOS



CONTROL DE IMPULSOS

- EXPRESAR SENTIMIENTOS
- EXPRESAR CREENCIAS Y PENSAMIENTOS
- DEFENDER LOS DERECHOS PERSONALES
- SER GUIADO POR PRINCIPIOS
- BUENA AUTO-ESTIMA
- CONTROL DE IMPULSOS

CONCIENCIA EMOCIONAL

- CONCIENCIA EMOCIONAL
- EMPATÍA
- BUENA COMUNICACIÓN
- NEGOCIACIÓN GANAR/GANAR
- CAPACIDAD PARA TOMAR
DECISIONES DIFÍCILES
- ALIANZA-BARGAÑA-COMPROMISO

EMPATÍA

- **CONCIENCIA EMOCIONAL**
- **EMPATÍA**
- **BUENA COMUNICACIÓN**
- **NEGOCIACIÓN GANAR/GANAR**
- **CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES DIFÍCILES**
- **ALIANZA-BARGAÑA-COMPROMISO**

BUENA COMUNICACIÓN

- **CONCIENCIA EMOCIONAL**
- **EMPATÍA**
- **BUENA COMUNICACIÓN**
- **NEGOCIACIÓN GANAR/GANAR**
- **CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES DIFÍCILES**
- **ALIANZA-BARGAÑA-COMPROMISO**

NEGOCIACIÓN GANAR/GANAR

- CONCIENCIA EMOCIONAL
- EMPATÍA
- BUENA COMUNICACIÓN
- NEGOCIACIÓN GANAR/GANAR
- CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES DIFÍCILES
- ALIANZA-BARGAÑA-COMPROMISO

TOMAR DECISIONES DIFICILES



- **CONCIENCIA EMOCIONAL**
- **EMPATÍA**
- **BUENA COMUNICACIÓN**
- **NEGOCIACIÓN GANAR/GANAR**
- **CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES DIFICILES**
- **ALIANZA-BARGAÑA-COMPROMISO**



ALIANZA-BARGAÑA- COMPROMISO

- **CONCIENCIA EMOCIONAL**
- **EMPATÍA**
- **BUENA COMUNICACIÓN**
- **NEGOCIACIÓN GANAR/GANAR**
- **CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES DIFICILES**
- **ALIANZA-BARGAÑA-COMPROMISO**

AUTO- MOTIVACIÓN

- SOLO CONSEGUIMOS MOTIVAR A LOS DEMÁS CUANDO ESTAMOS MOTIVADOS
- ANTES DE MOTIVAR A LOS DEMÁS DEBEMOS PREGUNTARNOS:
 - Qué estimula nuestro comportamiento?
 - Cómo la motivación interna afecta mi comportamiento?
 - Cómo la motivación externa afecta mi comportamiento?

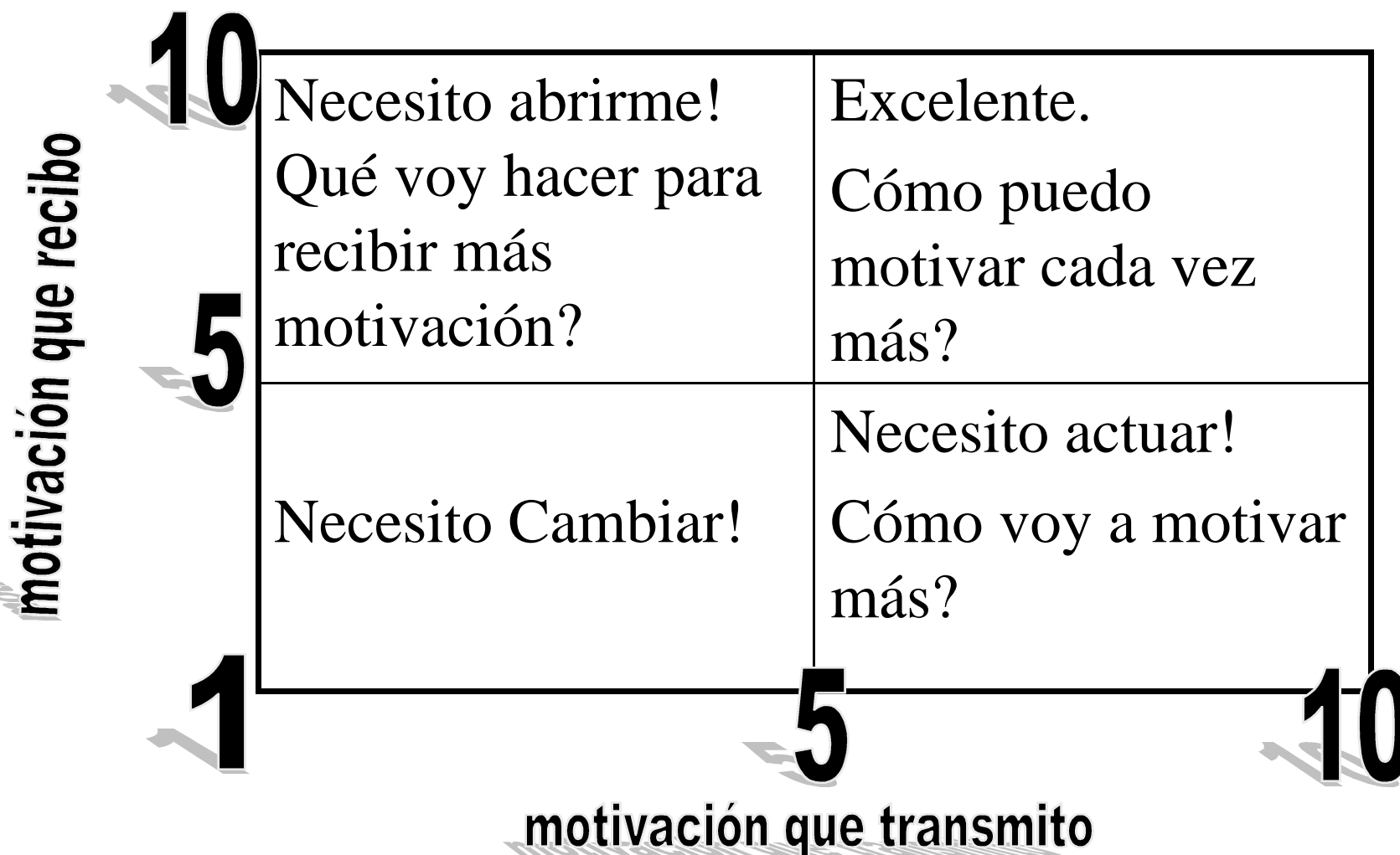
La Ventana de la Motivación

- 1. Piense en el nivel de motivación que ha recibido en el ultimo mes, clasificandolo del 1 al 10.
- Piense el el nivel de motivación que ha transmitido a otras personas en el ultimo mes, clasificandolo del 1 al 10.
- Registre su puntuación en la “ventana de la motivación”

La Ventana de la Motivación



La Ventana de la Motivación



La Ventana de la Motivación

- DESEMPEÑO = HABILIDAD X MOTIVACIÓN
- HABILIDAD ES SABER COMO HACER
- MOTIVACIÓN ES QUERER HACER

La Ventana de la Motivación





L a V e n t a n a d e l a M o t i v a c i ó n

- 1. Elija un ejemplo significativo de su desempeño regular.
- 2. Defina que más perjudicó su desempeño: Habilidad o Motivación.
- 3. Establezca un plan de acción para salir del cuadrante donde está.