



COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación asertiva es aquella mediante la cual se logra manifestar a los otros, de forma simple y clara, lo que se siente, quiere o piensa. La base para una comunicación asertiva es mantener una actitud abierta para hablar con el otro, escucharlo, mantener la calma y respetar sus opiniones, aunque en algún momento no se compartan.

Tips para una comunicación asertiva:

Debido a la pandemia de coronavirus COVID-19, se ha generado un distanciamiento social, ya que implica permanecer en casa. Es así, como fácilmente pueden generarse situaciones estresantes que afectan las relaciones dentro del hogar, ya sea con la familia, pareja o amigos. La comunicación asertiva, es ahora más que nunca la clave para mantener la armonía y una sana convivencia.

EVALUAR EL CONTEXTO

1



Para lograr empatía primero hay que comprender a la otra persona. Antes de realizar alguna crítica hacia un compañero y demás personas, se debe tener en cuenta su entorno y su cultura (lengua, creencias, modos de vida, costumbres, tradiciones, hábitos, valores), lo que permite ubicarse en el lugar del otro.

La empatía es la capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otra. Es decir, ser capaz de entender la situación y los sentimientos que está viviendo otra persona.

2



LA ARTICULACIÓN

La manera de pronunciar las palabras y el tono de voz, son muy importantes en la comunicación. Palabras susurradas o medio pronunciadas son difíciles de entender; hablar sin hacer pausas y de una manera veloz, desanima al otro de seguir escuchando. Por esto, se aconseja realizar una pronunciación clara, con un tono de voz bajo, que transmita credibilidad y también genere empatía.



3

EL LENGUAJE NO VERBAL TAMBIÉN HACE PARTE DEL MENSAJE

Los gestos que se realizan al hablar pueden jugar a favor o en contra. Saber emplear las expresiones corporales aumentan la comprensión, ya que en ocasiones se comunica una cosa pero con los gestos se dice lo contrario.

4



Comprender las necesidades de aquellas personas que están alrededor

- **Ejemplo no asertivo:** «Es que yo necesito ocupar la televisión para jugar en el Play. Mala suerte si tú quieres ver la serie.»
- **Ejemplo asertivo:** «Yo necesito la tele para jugar y tú para ver la serie. Veamos si alguno de los dos puede o quiere hacer otra cosa por ahora y ya para la próxima definamos horarios y así ambos sabremos cuándo y por cuánto tiempo podremos usar la tele.»



5



LA RECIPROCIDAD

Se debe prestar atención en cuánto tiempo se invierte en hablar y cuánto en escuchar, para evitar transmitir indiferencia al otro. ¿Se escucha realmente al otro cuando habla o solo se espera el turno para volver a decir algo? ¿Se respetan los silencios o se atropella al otro?



MANEJO DE LAS EMOCIONES

6



No se pueden evitar emociones negativas, pero sí se puede controlar la forma en que se reacciona ante ellas. Para ello se debe tener claro qué emociones se están sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se transmitan. Las emociones se contagian, se propagan. Una sonrisa puede contagiar sonrisas del mismo modo que un grito genera otros, ambas cosas son la manifestación de una emoción.



7



RECOMENDACIONES:

- Se debe tener presente que la comunicación asertiva se cultiva, no se genera de la noche a la mañana. Así que si se empieza a practicar lo antes posible, mejor.

La comunicación es uno de los pilares esenciales en una relación feliz.



- Mantener la calma. Si alguien está en desacuerdo o desaprobaba la elección, opinión o solicitud, se debe evitar ponerse a la defensiva. Es mejor buscar una respuesta constructiva o decidir evitar a esta persona en futuras situaciones.
- Tomarse un «tiempo fuera» para decidir con mayor claridad.



La asertividad es una de las habilidades sociales más valiosas que se pueden tener y trabajar.

¡Recuerda! Si requieres apoyo respóndeme a temas relacionados con el tema de apoyo emocional o psicología, como es tu instructor de grupo para que podamos apoyarte.