



¿Qué es la comunicación Asertiva ?

Es una habilidad que consiste en expresar en forma clara y directa lo que se está sintiendo en el momento oportuno, cautelando la forma de expresar, de modo que el otro entienda el mensaje, sin sentirse agredido o menospreciado.



¿Por qué es tan importante la comunicación asertiva en la familia?

Es esencial tener una comunicación asertiva en la familia para fortalecer las relaciones entre sus miembros.

Una buena comunicación se ve reflejada en vínculos sanos, de respeto mutuo, afecto, cariño y compañerismo entre todos los integrantes de la familia.



¿Cómo identificar una comunicación NO ASERTIVA?

*Para reconocer una comunicación NO asertiva debemos tener en cuenta que existen
3 ESTILOS*



Te invitamos a leer e informarte de las formas de comunicarse, y a su vez ayudarte a reconocer ¿Cuál es tu estilo de comunicación? ¿En qué se diferencian estos tres estilos? Y ¿Qué características presentan?

ESTILO AGRESIVO

CARACTERÍSTICAS

- No respeta los derechos de los demás miembros.
- Se aprovecha de la debilidad de otros.
- Actitud autoritaria.
- Amenaza, grita e insulta.
- Genera miedo o rechazo.
- Carácter fuerte y explosivo

Expresión no verbal: postura rígida tensa, e invasiva. Mirada fija y desafiante. Tono de voz fuerte y cortante. Su rostro es muy expresivo y de ceño fruncido.



ESTILO ASERTIVO

CARACTERÍSTICAS

- Demuestra que escucha y comprende los hechos.
- Logra sus objetivos sin aprovecharse de los demás.
- Dice lo que piensa u opina y considera a los demás.
- Respetuoso y prefiere el diálogo para la resolver los conflictos.
- Consciente de sus derechos y de los demás.
- No tiene temor en expresar lo que siente y piensa, pero sin imponer sus ideas y convicciones.

Expresión no verbal: postura relajada, y serena. Mirada constante y establece un contacto visual. Voz firme y expresiva. Rostro animado y positivo.



ESTILO PASIVO

CARACTERÍSTICAS

- Son personas que cuando llega el momento de defender sus derechos, les cuesta expresarse.
- Evitan situaciones conflictivas y la confrontación con otras personas.
- Pocas veces consiguen lo que quieren o lo hacen con mucha dificultad.
- Padecen de sentimientos de temor e inseguridad.
- Su personalidad generalmente es tímida, distante o sumisa.

Expresión no verbal: postura encorvada. Mirada hacia abajo y poco contacto visual. Voz débil y monótona. Rostro con poca expresión



Después de leer las características de cada tipo de comunicación:

¿Te sentiste identificado con algún estilo?

¿Crees que debes mejorar algo?

¿Qué estilo de comunicación tienen como familia?

TE DEJAMOS UN VIDEO, CON UN EJEMPLO CLARO SOBRE LA IMPORTANCIA DE REACCIONAR ASERTIVAMENTE ANTE UNA SITUACIÓN COTIDIANA.



REACCIONES AGRESIVO

TE DEJAS LLEVAR POR LA CARGA EMOCIONAL DEL MOMENTO