



Colegio San Carlos de Quilicura.
Convivencia Escolar.

RECORDEMOS
¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN ASERTIVA?



La comunicación asertiva es la capacidad de expresar opiniones, sentimientos y preferencias de manera directa, sincera y apropiada.

Dos pilares fundamentales en la comunicación asertiva



Si uno de los 2 pilares no funcionan, ocurre una falla en el envío y la recepción de los mensajes y la mala comunicación da como resultado a conflictos, tensiones emocionales o distanciamiento afectivo entre los miembros de la familia.

Mejorar la comunicación supone tomar conciencia de "lo que se dice", "cómo se dice" y "cómo uno escucha". El primer paso es, adoptar una actitud proactiva y más reflexiva a la hora de iniciar la comunicación.

Consejos para una comunicación asertiva y afectiva en familia

AL ESCUCHAR...



- Escuchar con comprensión y cuidado lo que la otra persona trata de comunicarnos.
- Transmitir que hemos recibido su mensaje (feedback).
- Intentar no distraerte con otra cosa que no sea escuchar al compañero/a (garabatear, jugar con la ropa, jugar con accesorios, etc...).
- Realizar gestos y sonidos que indiquen que estás escuchando (acercamiento, aproximación, mirar a los ojos).
- No interrumpir ni cambiar de tema (los temas se empiezan y se terminan en orden).
- Identificar y destacar los sentimientos del otro ("¿y tú cómo te sientes...?").

Consejos para una comunicación asertiva y afectiva en familia

AL ESCUCHAR...



- Hacer preguntas si no hemos entendido algo de lo que nos han contado ("¿entonces si he entendido bien, tú...?").
- NO aconsejar, NO criticar ("yo creo que lo que deberías hacer...", "intenta no pensar en ello", "yo en tu lugar no habría hecho eso...").
- No pensar en lo que se va a decir.
- Respetar el turno de palabra.
- Permitir los silencios.
- Preguntar por las preocupaciones, necesidades y dificultades.
- Fijarnos y analizar el lenguaje no verbal
- Demostrar que se está comprendiendo lo que te están contando ("entiendo lo que dices", "imagino cómo te debiste sentir...", "entiendo tu reacción...")

Consejos para una comunicación asertiva y afectiva en familia

AL HABLAR..



- Hablar desde una comunicación del YO:
 - "En mi opinión..."
 - "Yo pienso / yo creo..."
 - "Yo siento..."
 - "Me gustaría expresar..."
 - "Deseo.../ Necesito..."
 - "Debo..."
- Decir NO de forma asertiva:
 - Di lo que opinas de forma directa, sin dar excusas.
 - No sientas culpa por negarte a hacer o decir algo que no quieres.
 - Expresa qué quieres que ocurra.
 - Ofrece alternativas ("¿Y si en lugar de...?", "Quizá le interese a otra persona...", "En mi opinión también sería interesante..."). Igualmente las alternativas propuestas pueden ser acogidas o rechazadas por el grupo.
 - Procurar un acuerdo viable ("hoy no me apetece, si te parece bien podemos ir mañana").

EL PROBLEMA DE
COMUNICACIÓN
MAYOR

**ES QUE NO ESCUCHAMOS
PARA ENTENDER**



**ESCUCHAMOS PARA
CONTESTAR**