

## La Comunicación Asertiva



La Comunicación Asertiva es un estilo de comunicación en el que las personas expresan sus opiniones, puntos de vista, problemas, necesidades, quejas, entre otros, de una forma en la cual se prioriza el respeto hacia el otro, de manera clara y firme. También se le considera como la habilidad de expresar ideas y emociones de una forma abierta, honesta y directa.

Esto nos favorece al tomar responsabilidad sobre nosotros mismos y nuestras acciones sin juzgar o quejarnos de terceros. Este estilo de comunicación nos permite confrontaciones constructivas, así como el encontrar soluciones que satisfagan a cada una de las partes en un conflicto.

## ¿Cómo comunicarse asertivamente?

**Contacto visual:** Se demuestra interés y sinceridad en la mirada. El emisor mira a los ojos de la persona a la cual quieres transmitir el mensaje, pero sin causar intimidación.

**Postura corporal:** El lenguaje corporal congruente mejora el significado del mensaje. La comunicación no verbal del emisor es coherente con el mensaje que quiere transmitir.

**Gestos:** Los gestos apropiados ayudan a añadir énfasis, o a enfatizar actitudes. Una buena Comunicación Asertiva se caracteriza porque sus interlocutores manejan muy bien los gestos para guiar la conversación. Una moderada sonrisa y mantener las manos abiertas (para expresar receptividad) también son recomendables.

**Voz:** Un tono bien modulado es más convincente y aceptable, y no intimida. La voz es clara, fluida y sincera, sin titubeos y relajada, pero firme y segura.

**Oportunidad:** El emisor utiliza su juicio para maximizar la receptividad y el impacto del mensaje. Siempre evalúa la comunicación no verbal del receptor para identificar puntos de interés, aspectos que le incomodan en el discurso o incluso su propensión a seguir escuchando más sobre el mensaje.

**Contexto:** Cómo, dónde y cuándo eliges comentar es probablemente más importante de lo que dices. Mantente atento al estado emocional de la otra persona, si ha tenido un mal día, si lo abordas en medio de una jornada ardua de trabajo, o saliendo del trabajo es probable que recibas una respuesta negativa.



DEPARTAMENTO DE APOYO PSICOEDUCATIVO Y CONVIVENCIA ESCOLAR

VIÑA DEL MAR

MAYO  
2022