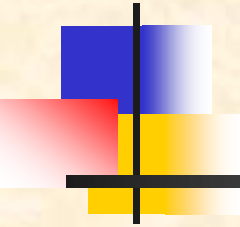


COMUNICACIÓN ASERTIVA en la FAMILIA





COMUNICACIÓN ASERTIVA

— facultad de comunicarte con naturalidad **sin miedos, ni agravios**, partiendo del profundo **amor y respeto**. Relaciones entre individuos **sanos emocionalmente**, con **una autoestima fuerte**, relaciones humanas saludables y significativas, donde se fomenta la autenticidad e independencia. ¡Qué mejor para tu familia, para tus hijos!



3 ESTILOS DE COMUNICACIÓN

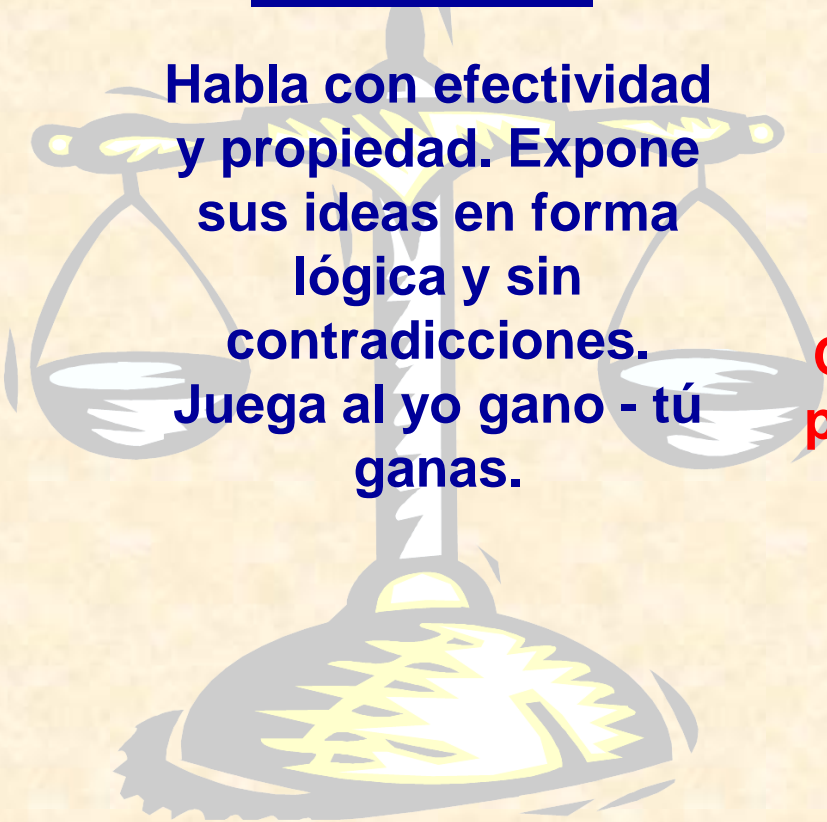
Actitud que revelan hacia el interlocutor

- **COMUNICACION PASIVA o SUMISA**
- **COMUNICACIÓN AGRESIVA**
- **COMUNICACIÓN ASERTIVA**



ESTILOS DE CONDUCTA BASICA

Asertivo



Habla con efectividad
y propiedad. Expone
sus ideas en forma
lógica y sin
contradicciones.
Juega al yo gano - tú
ganas.

Sumiso

Evita hablar.

Se pliega a lo que
dicen los demás.
No defiende sus
puntos de vista.

Agresivo

Ofende. Se impone
por la fuerza. Juega
al yo gano - tú
pierdes. No
escucha
sugerencias



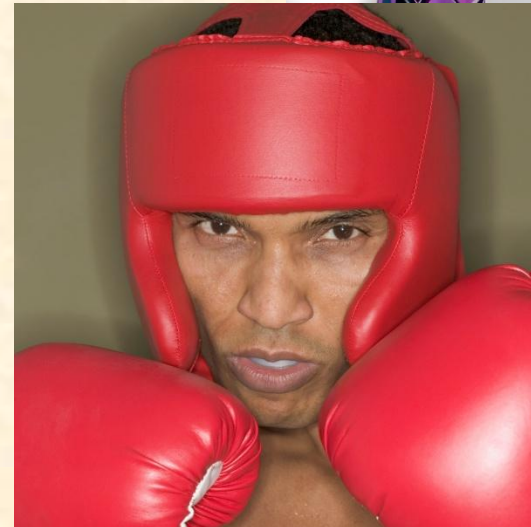
COMUNICACIÓN PASIVA/SUMISA

- Expresión inefectiva de pensamientos, sentimientos y creencias, permitiendo que otros violen nuestros derechos.
- **Autoestima:**
Me siento inferior a otros, mis derechos no cuentan
- Conducta de huida o permisiva



COMUNICACIÓN AGRESIVA

- Expresión de pensamientos, sentimientos y creencias de forma hostil y dominante, violando los derechos de los demás.
- **Autoestima:**
Me siento superior a otros e impongo mis derechos, soy más importante
- Conducta de combatir



COMUNICACIÓN ASERTIVA

- Expresión de pensamientos, sentimientos y creencias en forma directa y apropiada,
- sin violar los derechos de los demás.
- **Autoestima:**
Me siento igual a otros,
todos somos importantes
- Conducta de cooperación y negociación





COMUNICACIÓN ASERTIVA

AUTOCONFIANZA

- Auto-conocimiento/ reduce ansiedad, miedo, tensión.
- Auto-aceptación/ Satisfacción propia
- Autoestima/ relaciones satisfactorias



COMUNICACIÓN ASERTIVA

- **EXPRESAR SENTIMIENTOS**
 - Dar y recibir cumplidos
 - Hacer peticiones
 - Expresar amor y afecto
 - Iniciar y mantener conversaciones
 - Expresar coraje justificado y descontento
- **AUTOAFIRMARSE**
 - Expresar derechos legítimos
 - Saber Decir “No”
 - Expresar opiniones personales

CONSECUENCIAS

de los estilos de comunicación

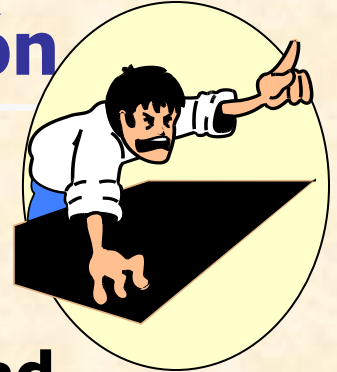
■ Respuestas pasivas/sumisas

- Insatisfacción
- Frustración
- Culpabilidad
- Coraje
- Otros deciden
- Baja autoestima



■ Respuestas agresivas

- Culpabilidad
- Humillación
- Violencia
- Pobres relaciones
- Amenaza
- Violación de derechos





CONSECUENCIAS

- **Respuestas asertivas**
 - **Satisfacción propia**
 - **Buenas relaciones**
 - **Aumenta la comprensión**
 - **Toma de decisiones propias**
 - **Pensamiento crítico**
 - **Saberse y sentirse en control y dominio de la situación**



VENTAJAS DE LA ASERTIVIDAD

- Salud mental
- Mejora la autoestima
- Reduce la ansiedad
- Ayuda en la relaciones interpersonales
- Aumenta la comprensión



CREENCIAS ERRONEAS:

- “No tengo el derecho...”
 - A decir “NO”
 - A hacer requerimientos justos y razonables
 - De discrepar
 - A cuestionar la autoridad
 - De enojarme

- “Debo...”
 - Ser admirado y amado por casi toda la gente
 - Ser perfecto y no cometer errores
- “No debo...”
 - Decir algo negativo a una persona



ALGUNAS TECNICAS

1. "Mensajes YO"
2. "Disco rayado"
3. "Banco de niebla"
4. Asertividad positiva



1. Uso de “Mensajes Yo”

- Indica resolución o evita conflictos, consta de cuatro pasos:
 - - expresar el sentimiento negativo que nos provoca la conducta de la otra persona.
 - - describir objetivamente dicha conducta
 - - explicar la conducta deseada
 - - comentar las consecuencias beneficiosas que tendría el cambio deseado y las consecuencias negativas.

Debe realizarse con objetividad, un tono y volumen de voz apropiados y un lenguaje verbal que apoye a nuestras palabras sin resultar agresivo.



1. Uso de "Mensajes Yo"

- "Cuando tu..."
(establezca el comportamiento)
- "Me siento..."
(establezca el sentimiento)
- "Porque..."
(establezca la consecuencia)
- "Te pido, por favor, que..."
(establezca la petición)



2. Disco Rayado

- **Repetir el propio punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en discusiones ni provocaciones que pueda hacer la otra persona.**
- **Se consigue CENTRAR LA ATENCIÓN siempre en el PUNTO CRÍTICO y no permitir la intromisión de otros comentarios que intentan desviar la atención para conseguir sus objetivos.**

Hijo: “Quiero que me permitas ir a la fiesta todos los fines de semana...”

Padre: “Solo puedes ir cuando tu mama y yo lo decidamos.”

Hijo: “Ah!, ¿y que tiene de malo? Todo mundo lo hace”

Padre: “Lo hacemos por tu bien, es peligroso que asistas a esos lugares.”

Hijo: “a ustedes les gusta fastidiar, de todas maneras lo voy a hacer.”

Padre: “No queremos ser cómplices de lo que te pueda suceder. ”



3. Banco de Niebla

- Dar la razón a los hijos en lo que considere puede haber de cierto en sus críticas o peticiones, pero negándose, a la vez, a entrar en mayores discusiones. Se deja claro que no va a cambiar de postura.



4. Asertividad Positiva

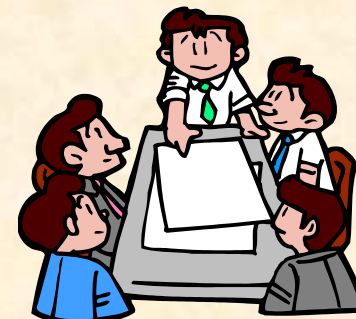
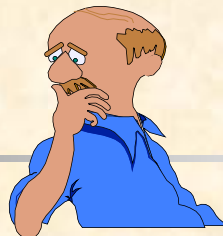
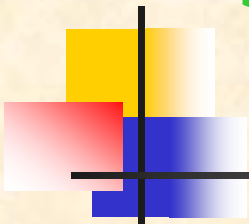
Consiste en expresar auténtico afecto y aprecio por los hijos. Supone que uno se mantiene atento a lo bueno y valioso que hay en ellos y se está dispuesto a reconocer generosamente eso bueno y valioso y a comunicarlo de manera verbal o no-verbal.



SE REQUIERE ASERTIVIDAD PARA EXPRESAR...

- **Lo que sientes**
- **Tu opinión, ideas, pensamientos**
- **Tu posición y oposición respecto a...**
- **Peticiones**
- **Reconocimientos sin herir ni humillar**
- **Firmeza y paciencia**
- **Siendo específico y sin pre-juicios**

SEÑALES DEL LENGUAJE CORPORAL



CONDUCTA "NO VERBAL" ADECUADA

- **Postura:** cabeza y cuerpo derecho, distancia prudente.
- **Contacto visual:** mirar de frente a la otra persona
- **Gestos del cuerpo:** relajado y moderado
- **Expresión facial:** de acuerdo a lo que siente y expresa.- seriedad, alegría, etc.
- **Tono y volumen de la voz:** pausado, firme, de acuerdo a lo que quiere comunicar



Asertividad silenciosa

- Leyendo la Biblia, me reencontré con un pasaje que siempre me ha llamado la atención. Ciento de veces me he preguntado por qué el silencio de Jesúscristo afectó tanto a Pilatos, hasta el punto de desesperarlo y me di cuenta de la energía asertiva que proyectaba. De que la asertividad también puede ser silenciosa.



RECOMENDACIONES

- ASERTIVIDAD es ese equilibrio entre amarnos y validarnos a nosotros mismos; conocer por completo nuestras virtudes y defectos, sin martirizarnos por ello, aceptarnos y sentir y proyectar seguridad, a la vez que equilibramos el respeto por todos cuantos nos rodean, nos gusten o no. Poder expresar externamente ese desarrollo integral en la manera en que actuamos y nos expresamos. Creo que no hay mejor ejemplo o legado para nuestra familia



RECOMENDACIONES

- Decirles a nuestros hijos lo que queremos y esperamos de ellos sin alterarnos, agredirlos o manipularlos respetando su individualidad e ir impregnando su día a día con esa energía asertiva y esa seguridad en ellos mismos. Es una excelente manera de prepararlos para sus vidas y de lograr esa armonía y esa felicidad en nuestra familia y en sus vidas fuera del núcleo familiar.

UN MENSAJE

- *Trabaja cada día por edificarte a ti mismo, procurando una vida sobria y sin rencores, odios y ambiciones.*
- *Haz a un lado el pesimismo, mira hacia arriba, aférrate a Dios con sencillez y camina siempre adelante.*



Ministerios
Oasis

Refugio y confianza en Él

- *Licda. Melvy de De León*
- *Oasis.ministerios@gmail.com*
- *Tels. 41514114 y 55128253*