

Comunicación Asertiva

¿Cómo conseguir una comunicación asertiva?

Es la forma de comunicar lo que pensamos, queremos o sentimos de forma clara, oportuna y con respeto, sin menospreciar, ofender o herir al otro o a sus ideas u opiniones.

La importancia de mantener una buena comunicación, es que favorece la convivencia familiar, mejora la resolución de problemas, la autoestima y la confianza con los miembros de la familia.

Comunicación asertiva con mi hija o hijo

1

Cuando tu hija o hijo se comunique, acéptala o acéptalo y agradece la comunicación, aunque no te guste lo que oigas.

“Muchas gracias por haberme contado, me hizo sentir feliz el escucharlo de ti”.

2

Encuentra la manera de negociar y llegar a acuerdos.

“Me hace sentir enojada o enojado, que no hagas tu tarea a tiempo, ¿qué te parece si yo te apoyo a hacerla y así terminarla más rápido?”

3

Utiliza un lenguaje corporal de acuerdo a tus emociones (identifica cuál es tu emoción y la de la otra persona y proyéctala de manera correcta).

“Me siento muy desilusionada o desilusionado, cada vez que me prometes algo y no lo cumples” (cara seria) - Lenguaje corporal.

4

Evita el uso de celulares cuando tu hija o hijo o tú, estén conversando sobre algún tema.

Tips:

- Usa frases cortas, utilizando un lenguaje que ella o él entiendan de acuerdo a su edad.
- Asegúrate que te está escuchando y prestando atención.
- Mantén el contacto visual.
- Intenta estar tranquila o tranquilo cuando le comuniques algo que te molestó.
- Bríndale soluciones o alternativas a la situación que te disgustó.
- Coméntale sobre las consecuencias de sus acciones de forma clara.

Comunicación Asertiva con las Personas Adultas Mayores

1

Entender, comprender y actuar basado en las necesidades de la persona adulta mayor, de igual manera permite que ella o él te entienda y comprenda.

Utiliza un lenguaje claro y conciso.

“Te parece si me esperas un momento aquí en la sombra, mientras yo voy a comprar la comida y así no caminas tanto”.

2

No deduzcas lo que la persona adulta mayor te dijo, si no lograste entender, vuelve a preguntar de forma tranquila.

“Disculpa, no te alcancé a escuchar porque había mucho ruido, ¿podrías repetírmelo?”

3

Cuando quieras comunicar algo, no menosprecies sus puntos de vista, escucha la información que ellas o ellos te quieran brindar.

“Necesito que te tomes tu medicamento, entiendo que es mucho y no te gusta, pero debemos seguir las instrucciones del médico”.

4

Reconoce lo que ellas y ellos hacen y agrádeceles, esto permitirá que se sientan incluidos en la familia.

“Me has ayudado mucho con las labores, si ti no hubiera terminado rápido, muchas gracias”.

5

Mantén contacto visual cuando te dirijas a ellas o ellos y asegúrate que te estén escuchando. Toma en cuenta que algunas personas adultas mayores usan aparatos auditivos.

“¿Te gustaría que te lo repitiera?”

6

Brinda alternativas y facilítale la toma de decisiones, por ejemplo, ¿quieres té o café? en vez de ¿qué quieres tomar?