

COMUNICACIÓN ASERTIVA EN ESTUDIANTES

La comunicación asertiva es entendida como la capacidad que tienen las personas para expresarse de manera apropiada, de acuerdo a su contexto cultural y a las situaciones.

- Es decir, se refiere a una forma para interactuar efectivamente en situaciones que permitan a la persona ser directa, honesta y expresiva.
- Un aspecto importante de la comunicación asertiva es comprender que también implica reconocer y respetar los sentimientos, opiniones y deseos de las demás personas, pero sin permitir que sobrepasen los nuestros.



- Las relaciones con las personas que nos rodean pueden ser una importante fuente de satisfacción si existe comunicación abierta y clara; pero si esta comunicación es confusa y agresiva, suele originar problemas.

¿Qué puedo hacer para ser una persona asertiva?

- **Escucha activa:** Escuchar con atención, mantener una actitud abierta y sin prejuicios para comprender el mensaje.
- **Idear acuerdos:** Alcanzar un acuerdo, en el que ambas partes sean beneficiadas.
- **Aprender a decir no de forma correcta:** Sin sentirte culpable, dar excusas o explicaciones, con un tono y actitud respetuosa.
- **Hacer buen uso del lenguaje corporal.**
- **Controlar tus emociones:** Expresar los sentimientos de forma asertiva.
- **Aceptar críticas:** De manera constructiva.
- **No reiterar:** No repetir lo que ya se dijo.
- **Expresión de forma asertiva:** Hablar en primera persona sobre las emociones y sentimientos.
- **Asegurar la comprensión del mensaje.**

Si necesitas apoyo o mayor información
Llama a la línea de la vida

800 911 2000



Referencias

Corrales, A., Quijano, N. K. y Góngora, E. A. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 58-65.

UNICEF (2017). Habilidades para la vida. Herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia. <https://www.unicef.org/venezuela/media/431/file/Habilidades%20para%20la%20vida.%20Herramientas%20para%20el%20>

