

PUBLICACIÓN NÚM. 3. | NOVIEMBRE DE 2020.

# BOLETÍN: ¡TÚ VALES!

IRAIS HEREDIA: PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



## EN ESTA EDICIÓN

Comunicarse bien es importante

Prácticas de la asertividad

Pasos para la Comunicación Asertiva

Acciones para comunicarse de forma asertiva.

Recursos Didácticos

## BIENVENIDA

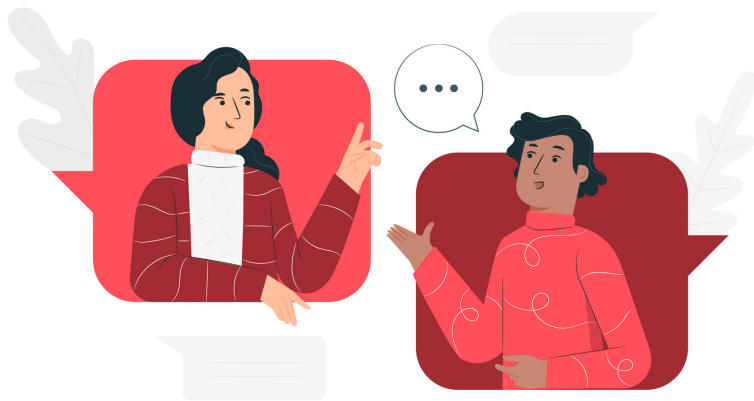
En estos tiempos de COVID, la IRAIS de prevención del comportamiento suicida de Heredia, une los esfuerzos de las diferentes instituciones e instancias que la conforman para brindar información a las personas sobre temas que ayuden a sobrellevar la situación actual.

En la oferta de este mes brindaremos información importante sobre la Habilidad para la vida de Comunicación Asertiva.

## COMUNICACIÓN ASERTIVA

*“No hay mayor préstamo que un oído comprensivo”  
(Fran Tyger, s.f).*





## COMUNICARSE BIEN ES IMPORTANTE

Es aquella mediante la cual logramos manifestar a los otros de forma simple, clara y oportuna, lo que sentimos, queremos o pensamos.

Así, en la comunicación asertiva ha de privar siempre el equilibrio: se trata de comunicar de manera clara y objetiva nuestro punto de vista, nuestros deseos o nuestros

sentimientos, con honestidad y respeto, sin menoscabar, ofender o herir al otro o a sus ideas u opiniones.

En la comunicación asertiva se procede de este modo porque este tipo de comunicación se basa fundamentalmente en el respeto: se respeta al otro y a lo que este quiera o necesite expresar. Pero también se construye sobre la empatía por el otro, pues esto permite que haya acercamientos y confianza mutua entre las personas y sus diferentes posturas.

## PRÁCTICAS DE LA ASERTIVIDAD

POR MANTILLA Y OTROS (2015)

Hay algunas prácticas de la asertividad que se relacionan con:

1. Hacer frente a las presiones sociales
2. Negociar condiciones
3. Decir no
4. Solicitar ayuda o consejo en momentos de necesidad
5. Manifestar desacuerdo.



## RECURSOS DIDÁCTICOS

### PELÍCULAS

Increíble pero falso, de Gervais y Robinson (Netflix)

Amor es todo lo que necesitas, de Susanne Bier  
Flor del Desierto de Sherry Hormann.

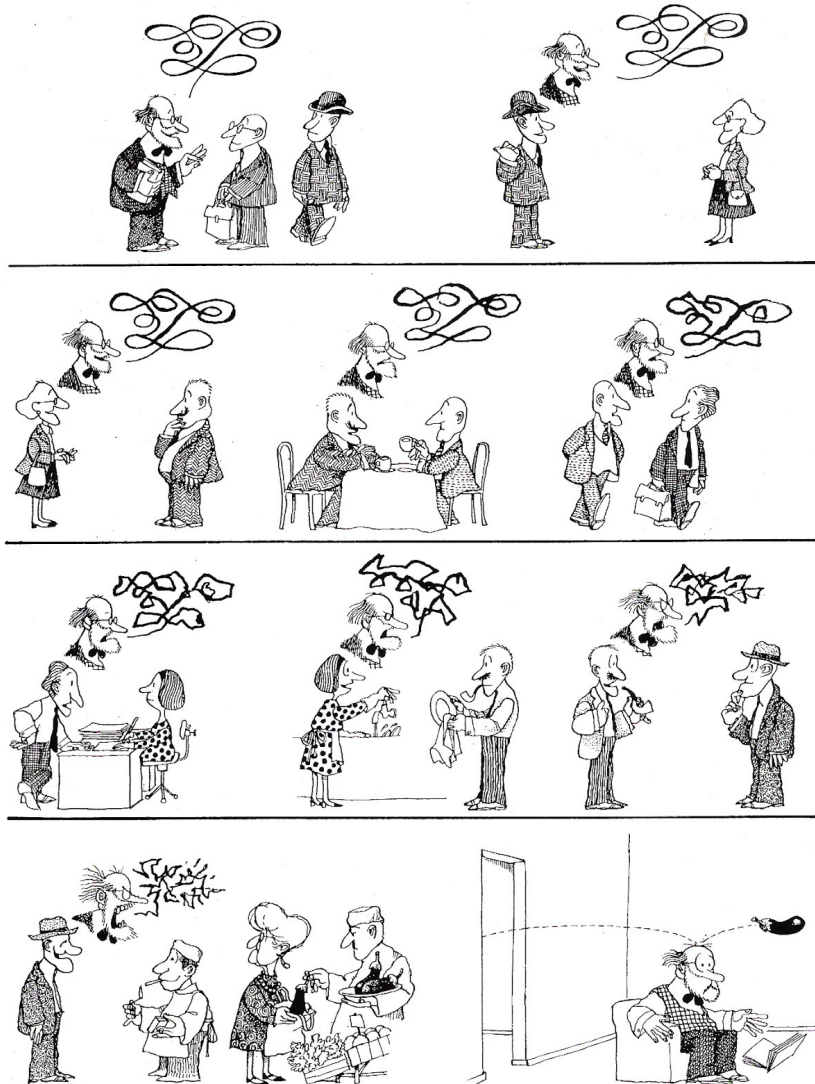
### VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=eF-UJWjGSX8>

### LIBRO

Rosenberg, Marshall. (2013). Comunicación no violenta: un lenguaje de vida. 1 ed.-8ª reimpresión. Buenos Aires: Gran Aldea Editores

## PASOS PARA LA COMUNICACIÓN ASERTIVA QUE PUEDES USAR SIEMPRE



CARICATURA POR QUINO



### Referencias:

- Mantilla, Castellanos Leonardo; Chahín, Pinzón Ivan Darío; Herrera, Patiño Gladys. (2015). Habilidades para la Vida. EDEX
- <http://aquavitacoaching.com/7-ejercicios-para-mejorar-tu-empatia-y-ser-emocionalmente-competente/>

1. Sé directo y honesto, evita criticar. Decir lo que sientes está bien, puedes expresar lo que te molesta, pero evita ofensas.

2. Evita utilizar un tono sarcástico o exagerado. Si el comportamiento de alguien no te gusta, busca ser preciso para decírselo sin dramatizar o juzgar.

3. Utiliza “Mensajes Yo”. Comenzar la oración con “Tú...” suena enjuiciador y pone a la gente a la defensiva. Si empiezas con “Yo” el enfoque se centra en cómo te sientes y cómo te ves afectado por su comportamiento.

Además, muestras más propiedad de tus reacciones y menos culpa. Esto mueve a cambios más positivos.



## ACCIONES PARA COMUNICARSE DE FORMA ASERTIVA.

ROSENBERG (2000) CITADO POR MANTILLA Y OTROS (2015), PROPONEN LAS SIGUIENTES ACCIONES PARA COMUNICARSE DE FORMA ASERTIVA:

1. Describa lo que ha observado con los cinco sentidos evitando la generalización.
2. Comunique las emociones y sentimientos que surge de la situación, diferenciado las de las conclusiones de la situación.
3. Exprese cuáles son sus necesidades: comunicar lo que se necesita.
4. Exprese con claridad que quiere que haga la otra persona con lo que podría satisfacer su necesidad.



COMUNICACIÓN AGRESIVA



COMUNICACIÓN PASIVA



COMUNICACIÓN ASERTIVA

CARICATURA POR QUIÑO

### RED IRAIS

