

Consejos para lograr una comunicación asertiva

La comunicación asertiva consiste en transmitir tus intereses de manera cordial.

También se considera una habilidad social, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones y sentimientos de forma congruente, clara, directa y respetuosa sin la intención de herir o perjudicar a la otra persona.

La comunicación es la base para tener una buena relación con nuestros hijos.



La buena comunicación se ve reflejada en vínculos sanos, respeto mutuo, afecto, cariño y compañerismo.



«Cuando dices «sí» a otras personas, asegúrate de que no te estás diciendo «no» a ti mismo».

-Paulo Coelho-

Hay tres formas principales de comunicación:

-La comunicación pasiva: Es donde por lo general uno de los miembros no expone sus preocupaciones, habla en tono de voz bajo y acepta sin entender lo que se le pide. Genera sentimientos de baja autoestima y no promueve vínculos sanos.



-La comunicación de tipo agresivo: Los mensajes son confusos y pueden incluir gritos, regaños e insultos. Este tipo de comunicación distancia emocionalmente a la familia, genera rechazo y resentimiento.



-La comunicación asertiva: Es la forma de comunicación mas recomendable, ya que esta incluido el respeto, el dialogo y la negociación. Permite fortalecer las relaciones familiares.



Mantener este tipo de comunicación influye de manera positiva en nuestra salud emocional, además nos permite ver la realidad de manera más clara y favorece:

-La reducción del estrés.



-Mejora el control de los impulsos y la rabia.



-Mejora tu autoestima, tus habilidades sociales y personales.



-Ganas en satisfacción personal.

Claves para fortalecer la comunicación asertiva en el hogar

1. Evita comparaciones: En ocasiones los padres suelen comparar demasiado a sus hijos con otros niños para señalar sus errores. Esta situación les genera inseguridad y un sentimiento de inferioridad.



2. Emplea la empatía: Si toda la familia intenta comprender lo que piensa y siente el otro, será más fácil entablar un dialogo y que las discusiones no desgasten la confianza.



3. Pide Opinión: Permite que tus hijos opinen en los temas que requieran su participación, esto incrementara su confianza y sabrán que su punto de vista es importante para ti.



4. Controla tus emociones: No puedes evitar emociones negativas, pero si puedes controlar la forma en que reaccionas ante ellas.

5. Exprésate: No puedes esperar que tus hijos expresen sus sentimientos y pensamientos si tu no lo haces. Háblales de como te has sentido durante el día , tus inquietudes e intereses.

Escucha a tus hijos atentamente cuando tengan que contarte algo.



Ser comprensivo no significa dejar de sancionar cuando se traspasan los límites.

Recuerda

Muchas lecciones se aprenden del ejemplo



Tu eres el modelo a seguir de tus hijos.

Eres el primero que debe utilizar un estilo de comunicación asertiva para que ellos aprendan.

«La forma en que nos comunicamos con los demás y con nosotros mismos, en última instancia, determina la calidad de nuestras vidas».

-Anthony Robbins-

