



## Habilidades para la vida Comunicación asertiva

La comunicación asertiva es fundamental en el desarrollo de las habilidades para la vida, como habilidad efectiva implica: compartir ideas y pensamientos, transmitir y recibir mensajes, esto es en la práctica cotidiana es hacer un proceso de comunicación se debe de hacer de manera clara y precisa, y el que recibe el mensaje lo entiende adecuadamente y responde correctamente.



Las personas estamos constantemente comunicando, en cada momento estamos intercambiando ideas, sentimientos, actitudes, valores y creencias.

Los seres humanos nos comunicarnos más allá de la palabra, estamos intercambiando información por medio de gestos, tono de voz, la vista, postura del cuerpo, entre otros.

### 2. Comunicación asertiva.

La comunicación asertiva es una forma de comunicación basada en el respeto hacia sí mismo/a y hacia las demás personas, implica que debes expresar de manera clara, directa, honesta y con respeto aquello que considera justo para usted mismo, incluyendo la habilidad de saber decir “NO”, poner límites, teniendo en cuenta los propios derechos, pensamientos, sentimientos y valores.

Esta habilidad de la comunicación es la que nos permite resolver situaciones y conflictos de manera adecuada, expresar emociones, pensamientos y sentimientos sin pasar por encima del otro y que nos pone en una actitud de escucha para ser escuchado. Ahora bien, la comunicación es un proceso innato que nos acompaña desde el nacimiento, desde entonces nos comunicamos por medio de gestos o palabras, y es en efecto lo que nos permite explorar y ver el mundo desde percepciones tan diferentes, pero que a su vez nos hace re-significar espacios y contextos.

La forma como manejamos la información dice de la capacidad que tiene una persona para establecer límites o para alcanzar un mayor entendimiento.

Ser asertivo en la comunicación, implica que desarrollemos la capacidad de comunicar nuestros puntos de vista y necesidades emocionales a los demás, de manera adecuada y efectiva. Así, evitamos la manipulación y el sentimiento de frustración, que surge cuando sentimos que no comunicamos lo que deseamos expresar. Cada vez que nos comunicamos asertivamente, logramos expresar con claridad lo que pensamos, sentimos o necesitamos, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de los demás.

Cuando desarrollamos una comunicación asertiva estamos poniendo en práctica comportamientos que favorecen el respeto y la promoción de hábitos, que contribuyen a la disminución de situaciones violentas en nuestro entorno.

**Ref.** - Lindenfield, G. (2003). La seguridad emocional: cómo conocer y manejar los propios sentimientos. Segunda edición, Barcelona, Editorial Kairós.  
- Andrade, P., Alfaro, M.L., López, A., Pérez, C. y Sánchez, M (2009). Habilidades para la vida. Manual del Profesor. México:UNAM.

San Salvador, 4 de octubre de 2021.