

## Habilidades para la vida Comunicación asertiva

Los seres humanos se comunican más allá de las palabras, intercambian mensajes por medio de gestos, tonos de voz, postura corporal entre otros.

La forma como se maneja la información, da como resultado un verdadero acto de comunicación y manifiesta la capacidad y las habilidades de los que se comunican, para los que establecen, verdaderos vínculos de diálogo, donde sí se escucha con atención.

Cuando se desarrolla una comunicación asertiva, se está poniendo en práctica actitudes que favorecen el respeto y la promoción del derecho para ser bien tratado y disminuir situaciones violentas.



Es importante valorar las siguientes condiciones para mantener una comunicación asertiva.

- Escuchar al otro es parte de ser un buen comunicador, incluye saber ser un buen oyente, incluye mantener una actitud abierta a la conversación de la otra persona. Esto no quiere decir que se esté de acuerdo con lo que la otra persona dice, sino saber qué es lo que dice.
- Aprender a decir “no” de forma correcta: Si alguien te está insistiendo para que hagas algo que no deseas, puedes dar directamente un “no” sin sentirte culpable, dar excusas o explicaciones. Pero es importante usar siempre un tono y actitud respetuosa.
- Hacer buen uso del lenguaje no verbal, manteniendo el contacto con la vista.
- Controlar las emociones es muy importante, al expresar los sentimientos o la forma de cómo se siente en el momento de la comunicación, es conveniente controlar emociones como la ira o enojo. Es conveniente controlarse, retirarse e intentar no involucrarse en discusiones.
- Aceptar las críticas, es muy importante, pues se fundamenta en hacer un alto, reflexionar sobre si se ha actuado mal y poder enmendar el error cometido, de esta forma se puede encausar los vínculos de comunicación, siempre respetando a la otra persona
- Asegúrate que la otra persona comprenda el mensaje que se quiere transmitir para que no se puedan generar malos entendidos y que se logre el propósito de la comunicación.

Ref.- Habilidades para la vida. Sánchez Mora, Ana (2007). UNICEF.

San Salvador, 11 de octubre de 2021.