

Asertividad

Una herramienta poderosa para una comunicación sana en casa

Dirigida a: Educadores y familias



¿Qué es?

Esta es una habilidad que nos permite expresar lo que pensamos, necesitamos o sentimos de forma clara, pero sin agredir o herir a otros.

¿Por qué es importante?

Los desacuerdos o conflictos son naturales y hacen parte de la convivencia en casa. El desarrollo de esta habilidad nos permite expresar nuestro punto de vista y defender nuestras opiniones, necesidades o intereses de forma respetuosa.

Pongámosla en práctica haciendo uso de la siguiente estrategia:

Mensajes en primera persona

Son una forma sencilla de expresar lo que sentimos y queremos de forma clara, sin hacer suposiciones y sin herir a otros. Podemos usar esta estrategia con nuestros hijos, hijas y con otras personas siguiendo estos pasos:

1. **Yo me siento:** Empieza por describir cómo te sientes (tus emociones) usando la expresión “Yo me siento...”
2. **Cuando:** Luego, explica qué situación o comportamiento concreto te hace sentir de esa manera.
3. **Y me gustaría que...:** Explícale al otro qué te gustaría o necesitas que cambie.

Al final tendríamos esta frase: **Yo me siento... cuando... y me gustaría que...**

