



Escuela para padres: “Comunicación Asertiva”



CONVIVENCIA ESCOLAR 2024

ESCUELA LUIS ALBERTO ACEVEDO

SAN PEDRO DE LA PAZ

¿Qué es la comunicación asertiva?



La comunicación asertiva se basa en una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás

Consiste en expresar opiniones y valoraciones evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos.

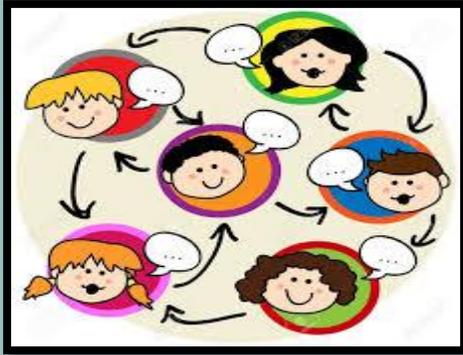
Comunicación asertiva en la familia

Para que se pueda tener una comunicación asertiva en la familia, es necesario que se expresen los sentimientos con claridad, ya que es esencial que las personas que nos rodean conozcan

¿Qué es lo que nos preocupa? ¿Qué es lo que nos molesta? ¿Y por qué reaccionamos de cierta manera?

Lo más importante es que expresemos nuestros puntos de vista de una manera concreta, respetuosa y equilibrada, ya que dentro de la familia existe mayor sensibilidad emocional.





Para que exista asertividad en la familia es indispensable que sus miembros acepten su propia manera de ser y sus valores. Para ello es necesario actuar desde la autoconfianza y sentirse seguros de sí mismos.



El papel de los padres en particular y de la totalidad de la familia en general es definitivo en el entrenamiento de este tipo de comunicación desde los primeros años de vida.



En un entorno familiar donde impere el estilo asertivo, los hijos aprenderán comportamientos asertivos de una manera natural. Gracias a este tipo de comunicación los espacios de libertad van aumentando y las responsabilidades aumentan a medida que el hijo crece, las normas están claras, los “pequeños” errores se ignoran y los “grandes” se corrigen.

Para que se pueda dialogar asertivamente en la familia es preciso tener en cuenta lo siguiente:



Decir las cosas siempre de forma positiva:

El lenguaje es el medio de comunicación que usamos pero más importante aún es el medio de construcción social más importante. Estamos acostumbrados a usar un lenguaje de tinte negativo, a comenzar nuestras frases con un no, por ejemplo, “no grites”. ¿qué tal si decimos el mismo mensaje pero en positivo? ¿qué tal si decimos: “intenta hablar más bajito”?



Crear un clima emocional que facilite el dialogo:

La comunicación debe llevarse a cabo en un ambiente democrático y de convivencia. Ello facilitará la canalización de la agresividad y la resolución de conflictos de forma asertiva.

Para que se pueda dialogar asertivamente en la familia es preciso tener en cuenta lo siguiente:



Escucha con atención e interés:

Hay personas que dan sus opiniones, sin escuchar a los demás. Cuando eso sucede, el interlocutor se da cuenta de la indiferencia del otro hacia él y acaba por perder la motivación por la conversación. Esta situación se da con mucha frecuencia en la relación padres e hijos. Al creer los padres que no aprenderán nada de los pequeños se suele adoptar una posición impermeable respecto a la opinión y argumento de los hijos.



Pedir la opinión de los hijos:

A través del dialogo, padres e hijos conocen mejor sus opiniones y sus sentimientos. La predisposición a escuchar el argumento del otro y admitir que puede no coincidir con el propio es una de las condiciones básicas para que el diálogo sea viable

Para que se pueda dialogar asertivamente en la familia es preciso tener en cuenta lo siguiente:



Ponernos en el lugar del otro:

Ser empático a la hora de hablar con los hijos y entender que pueden tener otros puntos de vista.



Dar mensajes consistentes y no contradictorios:

Como padres o madres, debemos aprender la habilidad de realizar peticiones de manera directa y que no sea contradictoria. Si el adolescente no accede a la primera, puede volver a repetir la demanda pero sin utilizar amenaza, la coacción o el insulto.