

Ты жэсі

你好

Hola

Zdravo

Salut

Comunicación Asertiva en la familia



Unidad de Atención Psicosocial (Bienestar Emocional)

La comunicación es un tema vital para favorecer las relaciones interpersonales mucho más en el ámbito familiar donde serán transmitidas las primeras herramientas en las futuras generaciones y de esta manera desarrollar relaciones constructivas.

Ciao

Es preciso no perder de vista los cambios generacionales a nivel de comunicación en un medio globalizado gracias al desarrollo de las Tecnologías de la Información (TI), por ello se recomienda promover una postura abierta a las diferentes percepciones para construir una estructura de comunicación efectiva.

OLA

El término familia debe ser entendido como una comunidad, un grupo donde las relaciones interpersonales tienen un carácter afectivo, esto es lo que marca la diferencia respecto a otro tipo de grupos.

Es importante tener claro que, en un proceso de comunicación, informar y dialogar no son sinónimos, ya que informar es un proceso de carácter vertical que se ejerce desde el poder que tiene la persona que emite el mensaje sobre las que lo reciben, esa comunicación es unidireccional porque quien tiene el control de la palabra, ejerce una influencia sobre las personas que reciben el mensaje, con el fin de guiar su conducta y obtener obediencia.



En cambio, dialogar es un proceso de carácter horizontal, en donde las personas participantes intercambian permanentemente sus roles. El mensaje viaja en doble vía ya que quienes interactúan tienen el mismo acceso a la palabra. Su fin es favorecer la escucha respetuosa que desarrollará conocimiento y a su vez permite la creación de un espacio para la comprensión.



Para la construcción de un espacio de comunicación positiva tome en cuenta:



- 01 Tenga presente que acorde con las etapas de desarrollo (niñez, adolescencia, juventud temprana, adultez y otras) la interacción entre las personas va a requerir un ajuste. Se recomienda profundizar en el conocimiento de este tema y tener presente la gran variedad de propuestas.
- 02 La familia es el primer grupo social donde se adquieren las pautas para las relaciones sociales, por lo que es importante construir vínculos sanos.
- 03 Las personas menores de edad aprenden por imitación y modelamiento, por lo tanto, es necesario compartir y/o construir efectivamente las normas y los valores.



Bom
Dia

हेलो

- 04 Mantenga apertura para la adecuada canalización de lo que se vive; la expresión y comprensión de sentimientos ayuda en la creación de un clima emocional que facilita la comunicación en la familia.
- 05 Cada persona es diferente, por consiguiente, procure fortalecer espacios para el crecimiento personal. Cuando exprese sentimientos de desilusión o frustración es importante diferenciar que es hacia la conducta que le genera malestar y no hacia la persona.
- 06 La familia ayuda a crear identidad y una escala de valores.
- 07 Los sentimientos positivos de auto percepción se construyen desde el respeto, propiciando así un ambiente amable.



La práctica de la comunicación:

Construya a partir del diálogo una buena práctica de comunicación y procure condiciones favorables para generar la transmisión efectiva de valores.

A continuación se le plantea como:



Ciao



Diálogo

Permite a la persona expresarse con autenticidad, esto incluye aspectos que tienen que ver con el reconocimiento de los errores y el ofrecimiento de las disculpas cuando es necesario.



Promueva

Por medio del consenso la distribución de tareas y responsabilidades en la medida de su importancia y de acuerdo con las actitudes y aptitudes con que cuentan las personas involucradas.



Utilice

La manera adecuada de pedir lo que se quiere o necesita es utilizar la expresión en primera persona. Como, por ejemplo, "Yo pienso..., Yo siento..., Yo creo..., Yo considero...". Desarrollar habilidades asertivas en la comunicación facilita decir lo que se piensa sin juzgar o incomodar.



DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA

Hola



Considere las opiniones de las demás personas para que se respeten las diferentes posturas y llegar a los mejores acuerdos.





Cuide los gestos, la postura y todos los elementos del lenguaje no verbal para no generar contradicciones con el mensaje verbal.



Haga uso adecuado de los espacios y los tiempos de comunicación, es decir, identifique el momento adecuado para conversar y analice que su estado emocional facilite la comunicación.



Elogie el esfuerzo de las otras personas, esto significa que aquellas conductas que usted desee que mantengan o continúen ocurriendo debe de reforzarlas mediante la felicitación y/o el reconocimiento.



Tenga presente que debe tener coherencia entre lo que dice y lo que hace..



En la comunicación asertiva la clave está en pensar antes de hablar, el objetivo es expresar lo que se siente de forma respetuosa.



DIRECCIÓN
de GESTIÓN
HUMANA

