

# ASERTIVIDAD, LA HERRAMIENTA MÁGICA:

La asertividad es la habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás, ni menospreciar la valía de los otros.



En esta época donde estamos todos en casa, podemos tener algunas dificultades... Pero todo tiene solución y esta puede ser la oportunidad de ¡aprender a hacer las cosas mejor!



Cuando se sientan molestos, **busquen un espacio tranquilo y respiren profundo**, busquen aclarar sus pensamientos antes de lastimar con palabras o acciones ofensivas a otra persona.



Para comunicar qué pasa, lo primero es tener claridad sobre sus propios pensamientos, sentimientos y comportamientos: **Pregúntense** ¿Qué pienso de la situación? ¿Qué me molesta? ¿Cómo estoy reaccionando?





**Empecemos por escucharnos:** Es hora de expresar y atender nuestros deseos y opiniones y también los de la otra persona. Hablar asertivamente implica no gritar, es escuchar al otro dándole la misma importancia y respeto que quiero para mí. Dejemos de lado la ira o la indiferencia al momento de hablar y actuar.



**¡pueden turnarse!:** Escuchar el punto de vista del otro es todo un reto, pero también les permite entender los pensamientos, sentimientos y comportamientos del otro. La escucha implica silencio y atención en lo que la otra persona comparte. Permítanse ponerse en el lugar del otro.



**Establezcan acuerdos:** si aparece el problema, busquemos la mejor opción. Encuentren las causas y las posibles soluciones, para que al final entre todos se escoja la opción más adecuada.



# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, EL INGREDIENTE SECRETO

La asertividad y empatía se pueden usar para resolver conflictos, o para evitarlos, en todo caso, se deben determinar, nuestros objetivos y los objetivos de la otra persona, después de determinarlos, se deberán determinar las posibles causas de conflicto en los lugares donde confluyan los objetivos o donde sean opuestos, para llegar a acuerdos en los que se puedan lograr el mayor número de objetivos mutuos, para esto se debe escoger el mejor momento y lugar, para expresarnos de manera consiente.

## Posibles estrategias:

- Usar palabras amables.



- Nunca perder el control ante emociones fuertes o impulsivas




- Ponerse en el lugar de la otra persona usando la empatía



- Negociar



A vibrant illustration of a family celebrating. A woman with long brown hair and a white top is smiling, with a young boy in a blue striped shirt hugging her from behind. To the right, a man with dark curly hair and a blue shirt is smiling, with a young girl in a pink shirt hugging him from behind. Above them, two children are holding up a banner. One child has curly brown hair and is wearing a red shirt, while the other has blonde hair and is wearing a green shirt. The background is a mix of warm colors like orange, pink, and green, with large stylized leaves and a banner that frames the central text.

Recuerden que la familia es nuestro primer círculo de formación y cuidado, de manera que al entablar estas pautas de comunicación, los niños, niñas y adolescentes las observan y las empiezan a practicar y aprender.

**No olviden que siempre hay alternativas de mejora y en #NuestraCasa te ayudamos a encontrarlas.**

*#Nuestra Casa, en tu casa!*



**60 años**

DE GESTIÓN SOCIAL ININTERRUMPIDA