



Debemos recordar que este es un proceso, lleva tiempo identificar nuestras motivaciones, e intentar cambiar, es tarea de todos los días. Desistir es una opción, pero intentar nuevos caminos permite obtener resultados diferentes y tal vez mucho más eficaces.

(continuará en el siguiente número)

## Comunicación Asertiva Parte 1 Verónica Alcántara

Los seres humanos estamos considerados como seres sociales que necesitan convivencia con otros, sea en la familia, el trabajo, los amigos, vecinos y más. Por lo que relacionarnos con los otros es tarea de todos los días y, si bien es cierto que las relaciones pueden convertirse en vínculos conflictivos, también lo es la capacidad para transformarlos, mantenerlos y enriquecerlos a partir de diferentes conductas, una de ellas es la forma de comunicarnos; pero ¿y cómo puede lograrse una comunicación efectiva?

### ¡Acércate a nosotros!

La familia es un lazo tan fuerte que no te dejará caer.

Si tienes problemas:

- Con tu pareja
- Con tus padres, hermanos, algún familiar o amigo
- Con el alcohol o las drogas
- De salud o alimentación

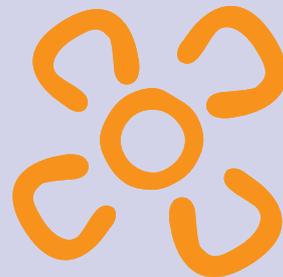
Si nos necesitas o nos quieres ayudar:

Comunicate con nosotros.

**"Somos tu Familia"**

es un programa de Cenyelitztlí, Unidos por la Familia  
Tel. 5536 1676  
o pregunta por nosotros en tu parroquia.

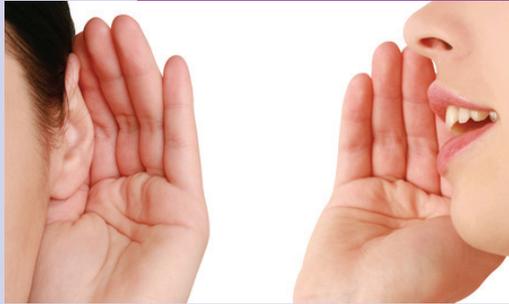
[www.somostufamilia.com](http://www.somostufamilia.com)



### Verónica Alcántara

- Lic. en Psicología
- Maestría en Terapia Familiar
- Psicoterapeuta en el Centro de Apoyo Familiar "Somos tu Familia"





Esta comunicación se caracteriza por la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos y opiniones, sin amenazar o castigar a los demás y sin quebrantar los derechos de otras personas, y la llamaremos comunicación asertiva. Este comportamiento se aprende hasta que se convierte en una habilidad, resultando esperanzador el saber que todos podemos comenzar a desarrollarlo en cualquier momento de la vida.

Un buen comienzo es saber que ese intercambio de pensamientos, ideas, necesidades, deseos, sentimientos y más, van creando la vida misma; de ahí la importancia de saberlos reconocer en la propia persona y por tanto saber que igualmente existen en las otras personas. Es decir reconocer que los demás son tan valiosos como yo mismo, a lo que podemos nombrar respeto, ese derecho básico del que todos los seres humanos somos acreedores.

Tratando de ejemplificar con una historia que puede resultar conocida para algunos: tras un día arduo de trabajo con un clima caluroso y recorriendo 16 kilómetros en un transporte atiborrado de gente que en ese momento vive una historia similar, es esperable regresar cansado y quizá malhumorado a casa; creyendo que todos los que están alrededor saben mis deseos, necesidades y comprenden mi cansancio. Tal vez se lo imaginan, si están sintonizados en el mismo canal y ¿si no es así, que puede suceder? Un probable escenario es que compartiendo un mismo espacio se dé un choque entre dos o más personas, recordando que en los choques surgen chispas, raspones, machucones y más. Situaciones que pueden ser evitadas expresando claramente que “el día fue pesado y me siento con: malhumor, dolor de cabeza, enojo, etc.” este primer paso de reconocer los sentimientos permitirá no sólo un desahogo, también una conexión más positiva que puede comenzar una apertura a una conversación con los demás.

Sin embargo es importante saber que esta comunicación requiere además de palabras, mensajes corporales, como son: un contacto visual, un tono de voz sereno, una postura no amenazante, en donde estamos enviando el mensaje básico de la aserción: esto es lo que yo pienso, esto es lo que yo siento; así es como veo la situación.

El mensaje expresa “quien es la persona” y se dice sin dominar, sin humillar o degradar al otro individuo evitando en gran medida la agresión, recordando que éste no es una amenaza o advertencia para que los demás se preparen y tomen precauciones, armas o escudos. Es decir, si expresamos ese mensaje con la cara enrojecida de enojo, moviendo la cabeza de un lado a otro, con un tono de voz que se escuche algunos metros a la redonda, pesará más lo que mostramos que lo que se ha expresado verbalmente, convirtiéndose en un mensaje agresivo: me impongo sobre los demás sin importar las consecuencias de esta acción que pueden variar desde un simple enojo hasta una expresión de franca agresión.

Un siguiente paso involucra ya no sólo el conocer la conducta, sino las ideas, deseos, fantasías, con las que vivimos tal vez por haberlas aprendido desde casa, o haberlas practicado con resultados favorables pero consecuencias desfavorables. Algunos de estos pueden ser: desde es mejor no decir nada porque es de mala educación hasta siempre debo ganar ó si me quieren saben lo que necesito, etc. Una estrategia que tiene buenos resultados es comenzar a identificar esos pensamientos, esos gestos que acompañan nuestras palabras, y de ser necesario anotarlos, sabiendo que el reconocerlos da pauta a poder cambiarlos.

