

COMUNICACIÓN



NIVEL

Avanzado

GRUPO DE EDAD

17 – 20 años

TEMA

Comunicación



RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Conocimientos

Conocimiento de las ventajas de utilizar la comunicación asertiva en las relaciones interpersonales.

Habilidades

Practicar la capacidad de expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de forma asertiva.

Actitudes

Demostrar una actitud positiva hacia la comunicación abierta en las relaciones interpersonales, y demostrar confianza en uno mismo para expresarse de forma clara y respetuosa.



VIDEO EXPLICATIVO

La comunicación es una parte esencial de cualquier relación, pero no siempre es fácil. Es muy común encontrarse en una situación en la que desearías haber dicho algo o haber expresado tus pensamientos y sentimientos con más claridad. Expresar tus sentimientos y límites cuando te comunicas con los demás no es fácil cuando no sabes cómo hacerlo. Por eso es importante aprender a ser asertivo con los demás.

La comunicación asertiva es un estilo de comunicación en el que una persona se expresa de forma directa, honesta y respetuosa. Esta manera de comunicarse le permite compartir sus pensamientos, sentimientos y necesidades, respetando al mismo tiempo los de los demás. Es muy diferente de otras formas de comunicación, como la comunicación pasiva, en la que uno puede no expresarse en absoluto, o la comunicación agresiva, en la que uno se expresa sin tener en cuenta los pensamientos, sentimientos y opiniones de los demás.



La comunicación asertiva tiene muchas ventajas en las relaciones interpersonales. Ayuda a crear confianza, respeto e intimidad entre las personas. También permite resolver conflictos de forma saludable y puede evitar que los malentendidos y el resentimiento se

acumulen con el tiempo. Si te expresas con claridad y honestidad, puedes crear una conexión más profunda con quienes te rodean.

Pero utilizar la comunicación asertiva no siempre es fácil. Expresarse de forma clara y respetuosa requiere práctica y conocimiento de uno mismo. También puedes encontrarte con obstáculos, como el miedo al rechazo, que pueden impedirte hablar con franqueza.

Afortunadamente, existen habilidades y estrategias que pueden ayudarte a ser más asertivo en tu comunicación. Una de ellas es la escucha activa. La escucha activa consiste en prestar atención a lo que dice la otra persona, hacer un reflejo de lo que escuchas y hacer preguntas para aclarar las cosas. Así comprenderás mejor la perspectiva y los sentimientos de la otra persona, lo que te ayudará a expresarte con más eficacia.

Otra habilidad importante es utilizar “frases tipo yo”. Este tipo de frases ponen la atención en expresar tus propios pensamientos y sentimientos, en lugar de culpar o acusar a la otra persona. Por ejemplo, decir “Me molesta que canceles nuestros planes en el último minuto” es más eficaz que decir “Siempre cancelas planes y no te importan mis sentimientos”.

En resumen, la comunicación asertiva es una habilidad importante para construir relaciones interpersonales sólidas. Expresándote de forma directa, honesta y respetuosa, puedes establecer vínculos más profundos con quienes te rodean y evitar que se acumulen los malentendidos y el resentimiento. Con práctica y conocimiento de uno mismo, puedes aprender a comunicarte de forma más asertiva y construir relaciones más sólidas con quienes te rodean.

CUESTIONARIO DE AUTOCONOCIMIENTO

La comunicación asertiva es un estilo de comunicación que te permite expresarte de forma clara, directa y respetuosa, al tiempo que respetas los pensamientos y sentimientos de los demás. En este cuestionario tendrás la oportunidad de reflexionar sobre tu propio estilo de comunicación y evaluar tu capacidad para comunicarte de forma asertiva.

1. Cuando me expreso, a menudo utilizo afirmaciones que culpan o acusan a la otra persona, en lugar de centrarme en mis propios pensamientos y sentimientos.

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. Neutral
4. En desacuerdo
5. Muy en desacuerdo

2. Cuando no estoy de acuerdo con alguien, tiendo a evitar la confrontación y a guardarme lo que pienso.

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. Neutral
4. En desacuerdo
5. Muy en desacuerdo

3. Cuando alguien dice o hace algo que me molesta, me resulta difícil expresarle mis sentimientos.

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. Neutral
4. En desacuerdo
5. Muy en desacuerdo

4. Cuando alguien me habla, me aseguro de escucharle activamente y de reflejar lo que he oído para asegurarme de que le he entendido correctamente.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo

5. Cuando me expreso, lo hago de forma clara y respetuosa, teniendo en cuenta los pensamientos y sentimientos de la otra persona.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo

Clave de respuestas

- Por cada respuesta "a" obtienes 1 punto
- Por cada respuesta "b" obtienes 2 puntos
- Por cada respuesta "c" obtienes 3 puntos
- Por cada respuesta "d" obtienes 4 puntos
- Por cada respuesta "e" obtienes 5 puntos

16-20 puntos: Tienes grandes dotes para la comunicación asertiva y eres capaz de expresarte de forma clara y respetuosa. Sigue practicando y perfeccionando tus habilidades comunicativas para construir relaciones aún más sólidas con los que te rodean.

11-15 puntos: Tienes buenas habilidades de comunicación asertiva, pero aún te cuesta expresarte de forma clara y respetuosa. ¡Practica un poco más y podrás alcanzar la máxima puntuación!

5-10 puntos: Tienes habilidades básicas de comunicación asertiva. No te desanimes: ¡todo el mundo empieza por algún sitio! Intenta practicar más habilidades comunicativas en tus conversaciones habituales y sigue trabajando así de bien.

ARTICULO: EL PODER DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

A medida que avanzas hacia el “mundo de los adultos” puede resultar difícil comunicarse adecuadamente. Según vas creciendo, empiezas a encontrarte con nuevos y diferentes tipos de relaciones interpersonales, desde amistades a relaciones románticas, dinámicas familiares y relaciones laborales. La comunicación asertiva es una habilidad que puede tener un impacto positivo en todas estas relaciones.

Cuando te comunicas asertivamente, te expresas de forma clara y respetuosa, al tiempo que reconoces los pensamientos y sentimientos de la otra persona. Este estilo de comunicación fomenta el respeto mutuo, la honestidad y la comprensión en las relaciones, lo que puede conducir a una mejor comunicación, una mayor confianza y unos vínculos más fuertes.

En las amistades, la comunicación asertiva puede ayudarte a expresar tus sentimientos y opiniones de una manera respetuosa que no dañe la amistad. Cuando surgen conflictos, te permite abordar la situación de forma que reconozcas los sentimientos de la otra persona y, al mismo tiempo, te defiendas. Esta habilidad puede ayudar a mantener las amistades y conducir a una vida social más positiva y satisfactoria.

En las relaciones románticas, la comunicación asertiva puede fortalecer la relación al promover una comunicación abierta y honesta. También puede ayudar a evitar malentendidos y conflictos, que pueden causar tensión y estrés en la relación. Cuando ambos miembros de la pareja son asertivos, la comunicación puede mejorar y la comprensión mutua puede ser más profunda, lo que es esencial para una relación sana y satisfactoria.

La comunicación asertiva también puede repercutir positivamente en la forma de relacionarse con los miembros de la familia. En las relaciones familiares pueden surgir conflictos por malentendidos o falta de comunicación. Si te expresas con asertividad, puedes compartir tus pensamientos y sentimientos de forma que fomentes la comprensión y el respeto. Esto puede ayudar a reducir la tensión y promover unas relaciones sanas en la familia.

En el trabajo, la comunicación asertiva puede ayudarte a defenderte a ti mismo y tus ideas, al tiempo que mantienes relaciones profesionales. Cuando te comunicas asertivamente en el trabajo, puedes expresar tus ideas con claridad y confianza, respetando al mismo tiempo las opiniones y necesidades de los demás. Esto puede ayudarte a establecer relaciones profesionales más sólidas y aumentar tus posibilidades de éxito en el trabajo.

En conclusión, la comunicación asertiva es una habilidad importante que puede influir positivamente en todo tipo de relaciones interpersonales. Puede fomentar el respeto mutuo, la comprensión y la honestidad, que son componentes esenciales de unas relaciones sanas. Como adolescentes mayores y adultos jóvenes, es importante practicar la comunicación asertiva para que mejoren tus relaciones y para sentar las bases de una comunicación positiva a lo largo de tu vida.



ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA: "FRASES TIPO YO"

La comunicación asertiva consiste en expresar tus sentimientos y opiniones de forma clara, directa y respetuosa. Una técnica para hacerlo es utilizar las "frases tipo yo". Utilizar estas frases en tu vida diaria hará que estés más cómodo en tus relaciones a medida que estableces tus límites. En este ejercicio, practicarás el uso de "frases tipo yo" para comunicarte de forma asertiva.

1. Coge un papel en blanco y escribe una situación reciente en la que te hayas sentido molesto o frustrado.
2. Piensa en la situación y en la forma en que te expresaste.
 - *¿Culpaste a la otra persona?*
 - *¿Te echó la culpa a ti la otra persona?*
 - *¿Cómo se podría haber reducido el daño causado?*

3. A continuación, escribe tres o cuatro frases que describan cómo te sentiste en esa situación, utilizando "frases tipo yo". Por ejemplo: "Me sentí molesto cuando cancelaste nuestros planes sin decírmelo" o "Me sentí poco respetado cuando hablaste por encima de mí en la reunión".

4. A continuación, escribe una o dos frases que describan lo que te gustaría que ocurriera en el futuro, de nuevo utilizando frases tipo "yo". Por ejemplo: "En el futuro, te agradecería que me avisaras si tienes que cancelar nuestros planes" o "En el futuro, me gustaría tener la oportunidad de hablar sin interrupciones en las reuniones".

5. Practica diciendo estas frases en voz alta, delante de un espejo o para ti mismo. Concéntrate en hablar con claridad, calma y asertividad.

6. Reflexiona sobre cómo te sentiste cuando expresaste tus pensamientos y sentimientos utilizando las "frases tipo yo".
- *¿Cambió lo que sentiste? ¿Qué te hizo sentir así?*
 - *¿Te ayudó a comunicar tus necesidades con más eficacia?*

Link to Video:

Terapia en 2 minutos – Comunicación Positiva con "frases tipo yo" (The Counselling Group PL):

https://www.youtube.com/watch?v=gG25Kq_3gmg

VIDEOTECA

5 consejos para que la comunicación asertiva sea más fácil y eficaz

(How to ADHD)

<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

Cómo ser más asertivo, 7 consejos *(The Distilled Man)*

<https://www.youtube.com/watch?v=NBkvWCmz2W4>

Habilidades Comunicativas – Cómo mejorar las habilidades comunicativas *(Improvement Pill)*

<https://www.youtube.com/watch?v=mPRUNGGORDo>



IRENE
Family Learning to Address Domestic Violence

aldaima asociación andaluza de apoyo a la infancia



INSTITUTE OF DEVELOPMENT
N. CHARALAMBOUS

Proportional Message

VIVAFEMINA

The Rural Hub

CO&SO
GRUPPOCOOPERATIVO



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422