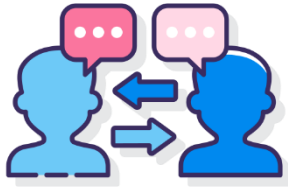
COMUNICACIÓN ASERTIVA

Capacidad de expresar ideas, emociones y necesidades de forma abierta, honesta y respetuosa



CARACTERÍSTICAS

- HONESTIDAD
- EMPATÍA
- SEGURIDAD
- ESCUCHAR
- AUTOCONTROL
- CLARIDAD

ELEMENTOS

1. EMISOR
2. RECEPTOR
3. MENSAJE
4. FEEDBACK

TÉCNICAS

- HABLAR EN 1ERA PERSONA
- ESCUCHA ACTIVA
- DECIR **NO** CON RESPETO
- EXPRESAR LÍMITES
- Mantener la calma en conflictos

Diferencias con otros tipos de comunicación

Pasiva: evita expresar necesidades por miedo

Agresiva: imposición violenta de ideas

Pasivo-agresiva: expresión indirecta de frustraciones

Asertiva: equilibrio, respeto mutuo, expresión clara

CONCLUCIÓN

- ✓ Es esencial para relaciones fuertes, solución de conflictos y participación empática
- ✓ Mejora el bienestar emocional
- ✓ Requiere inversión en aprendizaje y práctica