

Comunicación asertiva

Para obtener lo que quieres, tú debes ser capaz de hablar con las personas de una manera que les ayude a quererte escuchar. La manera cómo dices algo o tu estilo de comunicación es muy importante. La asertividad es la mejor manera de comunicarse sin ser agresivo o pasivo.

Tú eres asertivo cuando:

- Defiendes lo que es mejor para tí.
- Te aseguras de que las otras personas entiendan lo que necesitas o quieres.
- Expresas tus ideas y sentimientos de manera abierta y honesta.
- Respetas los derechos y las ideas de otros.
- Escuchas a las otras personas.

Cuando tú eres asertivo:

- Te sientes seguro de tí mismo.
- Miras a las personas a los ojos.
- Hablas claramente.
- Escuchas con interés.

Después de ser asertivo te sientes bien porque:

- Te sientes honesto y respetado.
- Te sientes orgulloso.

Cuando eres asertivo otras personas te ven como :

- Un adulto
- Capaz de hacer cosas
- Honesto
- Capaz de tomar decisions
- Independiente

Ser asertivo es una buena manera de comunicarse.

Adaptado de la Universidad de Alaska en Anchorage, *Lesson Plans for Teaching Self-Determination*, p. 24-27. Este contenido ha sido adaptado de "The Assertiveness Program" Washington: People First of Washington, 1983, pp. 2-5.

PARTNERS RESOURCE NETWORK

PartnersTX.org

1.800.866.4726



El contenido de esta hoja informativa fue desarrollado gracias a una subvención del Departamento de Educación de Estados Unidos, #H328M150022, #H328M150023, #H328M150024. Sin embargo, este material no representa necesariamente la política del Departamento de Educación de EEUU y no debe asumirse su aprobación por parte el gobierno federal.

