



ACOMPañAMIENTO PSICOEDUCATIVO

Comunicación efectiva y asertividad

AES PACE UBB

¿Cómo se relacionan?

La comunicación tiene diferentes componentes, los que nos ayudan a expresar lo que deseamos comunicar, y que esto sea interpretado por otros para así tener una interacción sea cual sea la motivación para comunicarse.

Pero... ¿Qué tiene que ver eso con la asertividad?

Muchas veces podemos comunicarnos de forma efectiva, teniendo en consideración las emociones del receptor, siendo claros y dispuestos a escuchar atentamente para poder mantener el canal, pero hay ocasiones que pese a que cumplimos todas las normas de la comunicación efectiva el mensaje no es interpretado o expresado como queríamos originalmente, es ahí donde se incorpora la asertividad.

Asertividad comunicacional

La asertividad implica una actitud o una serie de comportamientos específicos para poder relacionarse con otros, implicando qué va más allá de un mensaje o una intención comunicacional.

¿Cómo me comunico asertivamente?

Primero debemos analizar cómo nos estamos comunicando y ver dónde estamos fallando y las razones por las cuales estamos fallando. Evaluar tanto lo comunicacional como también nuestra actitud frente al receptor y nuestra motivación para comunicarnos.

Comunicarnos sintiendo seguridad de expresar fielmente sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones, pero siempre respetando a los demás.

Asertividad

La asertividad se puede entender como un conjunto de pensamientos, emociones y conductas, caracterizada por la autoafirmación y la defensa de nuestros derechos personales de forma clara y respetuosa.

¿Qué significa eso?

Que debemos tener en consideración, al momento de comunicarnos con otros, nuestros pensamientos, emociones y las acciones que haremos con ellas.

Orientándose siempre a nuestros objetivos, ideales o deseos, pero considerando también que el otro pasa por los mismos procesos.

ACOMPañAMIENTO PSICOEDUCATIVO

Si tienes dudas contáctanos por correo

Sede Chillán

Pablo Rodríguez
parodrigu@ubiobio.cl

Angélica Albornoz
aalbornoz@ubiobio.cl

Cesar Ramos
cramos@ubiobio.cl

Sede Concepción

Anai Vallejos
avallejos@ubiobio.cl

Alejandra Pinto
apinto@ubiobio.cl