



# COMUNICACIÓN ASERTIVA

¡Aplicala en tu vida!



# Comunicación asertiva

Es un tipo de comunicación donde puedes expresar tus ideas y emociones de manera honesta, directa y calmada mientras eres respetuoso y empático con los demás.



Nos ayuda a identificar y expresar nuestros sentimientos. Y a entender las emociones y necesidades de los que nos rodean



Permite la construcción de relaciones sociales basadas en la sinceridad



Nos hace capaces de establecer límites de manera saludable y efectiva



# ¡Controla, no suprimas!

Para poder comunicarnos de la manera más adecuada, primero es necesario que controlemos nuestras emociones para tomar decisiones y dirigirnos de la manera más asertiva.

## ¿CÓMO PEDIR ESPACIO PARA CALMARNOS?



**NECESITO AYUDA PARA CALMARME EN ESTE MOMENTO**



**EN ESTE MOMENTO ME GUSTARÍA TENER UN ABRAZO/ QUE ME TOMES LA MANO**



**CONSIDERO QUE NECESITO TRANQUILIDAD ¿PODEMOS TENER UN MOMENTO EN SILENCIO?**



**ME SIENTO TRISTE EN ESTE MOMENTO ME GUSTARÍA QUE FUERAS MÁS GENTIL AHORA**

# Expresa tus emociones

La mejor manera de controlar nuestras emociones y expresarlas es saber exactamente qué es lo que sentimos

## Siento enojo

Me tomaré una pausa hasta que sea capaz de pensar claramente y pueda responder racionalmente en lugar de sólo reaccionar



## Siento agobio

Escribiré qué tareas requiero completar y me enfocaré en una, basándome en la prioridad temporal



## Siento desmotivación

Seré amable conmigo y me recordaré la razón por la cual estoy intentando lo que hago. Pensaré en las cosas que me motivaron en primer lugar



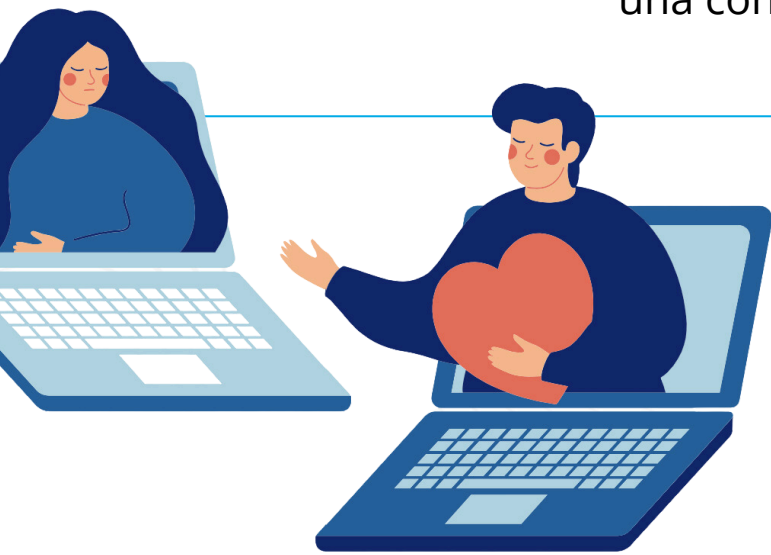
## Siento inseguridad

Trabajare en aceptarme y apreciarme, con todos los aspectos de mí. Me doy más crédito.



# Conversación de ajuste

Cuando nos relacionamos con otras personas, pueden surgir mal entendidos o situaciones incómodas. Para solucionarlas se pueden crear nuevos acuerdos y, para ello, es necesario tener una conversación



## ¿CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN?

1. ♦ “ME HE SENTIDO INCÓMODO / HE NOTADO QUE ESTÁS INCÓMODO CON ALGO Y TENGO UNA PROPUESTA PARA QUE ESO CAMBIE.”
1. ♦ “CONSIDERO QUE ALGO NO NOS ESTÁ HACIENDO BIEN Y ME GUSTARÍA QUE ESCUCHÁRAMOS NUESTROS PUNTOS DE VISTA PARA LLEGAR A UN ACUERDO.”
1. ♦ “ME SIENTO MAL POR LO QUE SUCEDIO PERO TAMBIÉN QUIERO QUE VOLVAMOS A ESTAR TRANQUILOS ¿TIENES ALGO DE TIEMPO PARA HABLAR?”
1. ♦ “REALMENTE ME GUSTARÍA QUE ARREGLEMOS LAS COSAS, PERO QUIERO ASEGURARME QUE ESTEMOS EN LA MISMA PÁGINA ¿TE SIENTES PREPARADO PARA HABLAR DE ELLO?”
- ♦ “SÉ QUE ESTO NO ES FÁCIL PERO ES IMPORTANTE QUE HABLEMOS DE LO QUE PASO. ¿TIENES TIEMPO Y LA ENERGÍA EN ESTE MOMENTO PARA QUE HABLEMOS?”
- ♦ “AGRADECERÍA TENER LA OPORTUNIDAD DE DARTE MI PERSPECTIVA Y ESCUCHAR LA TUYA ¿PODEMOS HABLAR

# ¡CAMBIEMOS NUESTRO LENGUAJE!

ESTAS EXAGERANDO

AYUDAME ENTENDERTE/TU SENTIR  
ES VÁLIDO

NO TE DEBES SENTIR ASÍ

SI LO SIENTES ES PORQUE ALGO LO  
DETONÓ ¿QUÉ NECESITAMOS  
SANAR?

ASI SOY

ENTIENDO QUE LAS RELACIONES SE  
BASAN EN BALANCE ¿A QUÉ  
ACUERDO PODEMOS LLEGAR?

ENTONCES YO HARÉ LO MISMO

NO ME GUSTARÍA QUE NINGUNO V  
OLVIERA A ESTAR EN ESTA S  
ITUACION Y SENTIRSE COMO ME S  
ENTI

YA BYE

A PESAR DE ESTA DISCUSIÓN  
QUIERO QUE SEPAS Y ESTÉS  
TRANQUILO DE QUE TE SIGO  
QUERIENDO. DESCANSA

TU Y TUS AMIGOS, SIEMPRE ES LO  
MISMO

SI BIEN, SÉ QUE NECESITAS TU  
TIEMPO Y LUGAR, ME GUSTARÍA SER  
UN POCO MÁS INCLUIDO EN TUS  
PLANES O TENER MÁS ACTIVIDADES  
JUNTOS COMO PAREJA.

¿POR QUÉ NO ME CONTESTAS?

AVÍSAME CUANDO TE DESOCUPES O  
ESTÉS LIBRE. Y SIENTETE CON LA  
CONFIANZA DE AVISARME SI  
NECESITAS ALGO.

NO QUIERO SALIR HOY

TUVE UN DÍA DIFÍCIL, ME GUSTARÍA  
DESCANSAR



**TODO ES MI CULPA**

**RECONOZCO QUE INFLUYO EN CÓMO TE SIENTES Y QUIERO QUE BUSQUEMOS UNA SOLUCIÓN JUNTOS, COMO EQUIPO**

**NO SÉ QUE DECIRTE**

**ME ES DIFÍCIL ENCONTRAR LAS PALABRAS CORRECTAS, PERO QUIERO QUE SEPAS QUE TE AMO Y TE APOYO EN LO QUE DECIDAS HACER.**

**NO TENGO TIEMPO**

**HOY TENGO POCO TIEMPO PERO EN CUANTO TERMINE TE HABLO. TE QUIERO**

**NO QUIERO HABLARTE**

**NECESITO ALGO DE ESPACIO/TIEMPO PARA ACLARAR MIS IDEAS PERO ESO NO CAMBIA MI AMOR POR TI**

**¿QUÉ MÁS QUIERES DE MI? YA SUPERALO**

**QUIERO QUE ME DES LA OPORTUNIDAD DE DEMOSTRARTE CON HECHOS**

**NO PUEDO CAMBIAR LO QUE SUCEDIÓ PERO SÍ PUEDO HACER ALGO PARA SER UNA MEJOR PAREJA DE AHORA EN ADELANTE.**

**ME GUSTARÍA ENMENDAR LO QUE PASO, DIME TRES ACCIONES CONCRETAS QUE NECESITES DE MI PARTE PARA ARREGLAR ESO**

**NUNCA CONFÍAS EN MI**

**CUANDO SOBREPENSES PUEDES DECIRMELO, ME COMPROMETO A OFRECERTE CONSUELO Y CONTENCIÓN**

# ¿QUÉ PASA DESPÚES DE LA CONVERSACIÓN?

## 01

Muchas veces después de haber hablado del tema que generó una incomodidad nos podemos sentir “raros”

---

## 02

Es importante reconocer ese sentimiento y poder hablar de ello libremente

---

*No digas que “ya todo bien” si no lo está. En lugar de eso puedes decir:*



- ◆ Gracias por tu disculpa.
- ◆ Sé que no fue tu intención pero aún así me hirió.
- ◆ Necesito un poco de tiempo / espacio para procesar todo
- ◆ Aún estoy un poco afectado por lo que paso, pero te amo y me gustaría que hiciéramos una actividad juntos para reconectar



# ¿CÓMO OFREZCO AYUDA?

Hay situaciones donde nuestro ser querido puede pasar por una situación difícil y, queremos hacerle saber que puede contar con nosotros. Pero nos cuesta encontrar las palabras correctas



## Frases simple que ayudan



¿Te parece si te llamo en la noche para ver cómo va todo?



Puedo darte un poco de espacio y me mandas mensaje cuando desees hablar



¿Quieres que te escuche? ¿o preferirías tener un comentario de mi parte?



Podemos sentarnos y estar en silencio

Al ofrecer estas acciones haces un compromiso por cumplirlas, si no quieres hacerlo ¡es válido! Y puedes modificarlas. También ten en cuenta que puede que la persona no quiera o necesite lo que le ofreces y ¡también es válido! Respeta sus deseos y aprende a relacionarte desde la libertad

# COMUNICACIÓN ASERTIVA

Biali Astorga



Este libro es una guía práctica para que comiences a integrar la comunicación asertiva en tu vida diaria. Con un enfoque claro y accesible, aprenderás a:

*Respetarte a ti mismo y a los demás.*

*Practicar la sinceridad sin perder la empatía.*

*Gestionar tus emociones y comunicarte desde la calma.*

Confía en que, cuanto más practiques, más natural será para ti aplicar estos principios, transformando la asertividad en una parte esencial de tu vida.

