



¿CÓMO ME COMUNICO?

En la forma en la que te comunicas con los demás intervienen diferentes aspectos como el tono de voz, la imagen corporal y la actitud con la que te expresas.

Te invitamos a que conozcas qué es la asertividad para transmitir a los demás sentimientos, indicaciones o puntos de vista con claridad.



La asertividad es la habilidad que tienes para expresar lo que sientes o piensas de forma cordial, clara y oportuna; te permite comunicar ideas, pensamientos y sentimientos, sin agredir, a partir de un diálogo respetuoso. La asertividad te permite establecer relaciones sanas, cordiales y de respeto con los demás.

Los elementos que debes considerar para lograr una comunicación asertiva con tu familia, amigos y docentes son:



Tu tono de voz debe ser seguro, firme y tranquilo.



En tu postura y expresión corporal, considera tener contacto visual, relajado y seguro; movimientos espontáneos; gestos adecuados que no agredan al otro



Escucha sin interrumpir, indica con claridad lo que necesitas, defiende tus derechos y trata con respeto a los demás



Cuando una conversación se torne difícil, recuerda que la regulación emocional acompañada de los elementos anteriores contribuirá a su solución.

¡SOMOS LOBOS GRISES, SOMOS BACHILLERES!