

BOLETIN

VIDA SALUDABLE

SECRETARIA DE SALUD DEL CASANARE



Comunicadori.wordpress

SABER DECIR - HACERSE ENTENDER

Una de las características mas importantes del ser humano es el ser social, es decir que desde que nace tiene que compartir con otros. Estas relaciones están determinadas principalmente por el tipo de comunicación y la carga emocional de los protagonistas. Por esto es importante para construir relaciones sociales funcionales y constructivas manejar una comunicación basada en el respeto y expresión de necesidades personales, es decir la comunicación asertiva.



Secretaría de Salud de Casanare
Salud Mental – Convivencia Escolar
Elaborado por: Mariana Vega M.

En la cotidianidad asumimos diferentes roles y en ellos nos comunicamos constantemente. La relación depende de la forma como interactuamos con los demás, de la manera como nos expresamos mutuamente, lo cual va a determinar en parte el bienestar o malestar de cada uno.

¿Con cuál de las siguientes situaciones usted se identifica?



- "Oiga Gutierrez usted no ha hecho nada, y lo que veo es que le estamos pagando por venir a calentar silla".



- "Papá, papá, mira lo que hice, ven que te quiero mostrar"

- "Este chino! es que acaso no ve que estoy ocupado?, uych me sacó la piedra! Se desaparece ya de mi vista!!!"



ELLA: "Ultimamente me he sentido sola, abandonada y ya ni me pones atención"
EL: "Y qué quiere si tengo mucho trabajo, llego cansado y no hay plata para salir"

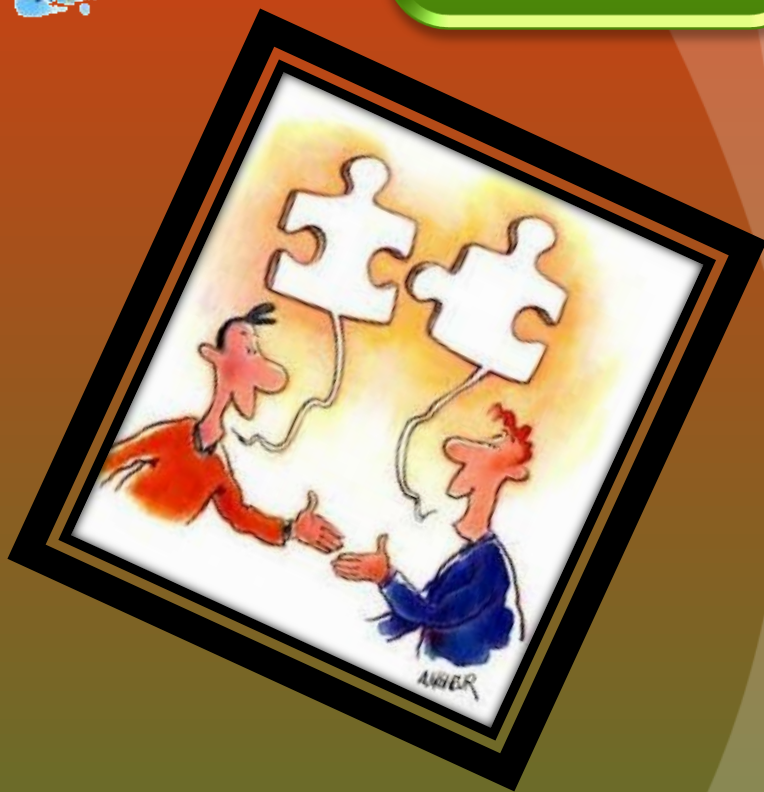
Si usted se identifica con alguna de las situaciones anteriores, o al menos se ha puesto en los zapatos de los personajes, puede decirse que usted ha sido uno de los tantos afectados por una comunicación poco asertiva, poco prudente, poco amable aunque franca y directa.



**TRATA A LOS
DEMÁS
COMO
QUIERES QUE
TE TRATEN**

Frente a la frase “trata a los demás como quieres que te traten”, estos tres casos expuestos manifiestan la falta de habilidades comunicativas y en parte, el bajo control emocional que muchas veces experimentamos en nuestro diario vivir, ya sea como emisores o como receptores de la comunicación.

Si aplicáramos esta frase en cada diálogo que establecemos podríamos empezar a hacer un cambio en nuestra forma de comunicarnos y tener presente el valor que le damos a la relación que tenemos con el otro, y de esta manera apreciar al otro con base al respeto, a su dignidad y valorando la diferencia como un principio de la relación que aporta mutuamente y dinamiza las interacciones.



Para que la comunicación sea asertiva, es decir saber expresar las necesidades, intereses o sentimientos respetando al otro, se hace necesario tener en cuenta los siguientes puntos:

- ❖ Tener actitud de escucha
- ❖ Controlar las emociones
- ❖ **Ser concreto, hablar de una situación concreta**
- ❖ No juzgar ni etiquetar al otro
- ❖ Hablar de acciones, actitudes, no de personalidad ni forma de ser
- ❖ Saque de su libreto los absolutos: siempre, nunca, todo y nada.
- ❖ Ponerse en los zapatos del otro
- ❖ Aceptar que no somos perfectos
- ❖ Reconocer que necesito del otro

Hable desde su propia experiencia:



**Me molesta, me
entristece, me preocupa,
me enfurece...**

**Me gustaría, me
encantaría, me
agradaría...**

Respondamos asertivamente respetando las necesidades del otro....



Gutierrez necesito hablar con usted, su desempeño no ha sido el mejor últimamente, no ha alcanzado las metas del mes, y lo he visto distraído. ¿Quiere contarme que pasa?



Papá: (Respira profundo) hijo en estos momentos no te puedo atender, estoy realizando algo de mi trabajo que es urgente, con gusto cuando termine te pongo atención.



EL: Qué te hace pensar en eso? Tiene que ver conmigo? Que he dejado de hacer?

“LA DISCRECIÓN EN EL HABLAR IMPORTA MAS QUE LA ELOCUENCIA” . Baltasar Gracián