

ASSERTIVE COMMUNICATION

COMUNICACIÓN ASERTIVA





What is assertive communication?

La comunicación asertiva es expresar lo que pensamos, sentimos y necesitamos de forma clara, honesta y respetuosa, cuidando nuestros derechos y los de los demás

Example:

✗ "¡Cállate!"

✓ "¿Podrías dejarme terminar de hablar, por favor?"





Why is it important?

La comunicación asertiva
nos ayuda a:



Expresar lo que
sentimos.



Resolver conflictos
de forma **pacífica**.



Escuchar y
comprender a los
demás.



Fortalecer nuestras
relaciones.



Sentirnos más **seguros**
al comunicarnos.



There are three ways we can communicate



Pasiva:

No expresa lo que siente por miedo o inseguridad.



Agresiva:

Expresa lo que piensa de manera ofensiva o irrespetuosa.



Asertiva:

Expresa sus ideas con respeto, escucha a los demás y busca soluciones.





How to communicate **assertively?**

1

Habla con calma.

2

Escucha antes de responder.

3

Mira a la persona cuando hables.

4

Respetar las opiniones de los demás.





Phrases that help you communicate better



"Yo pienso
que..."



"Yo me
siento..."



"¿Podemos
hablar sobre
esto?"

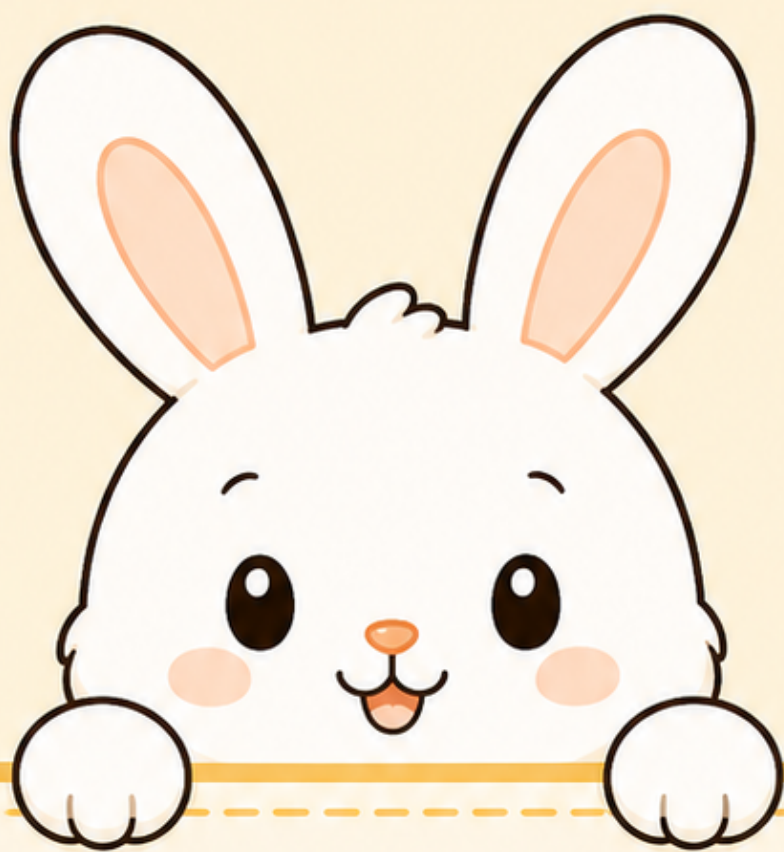


"Entiendo tu
punto de vista."



"Busquemos
una solución
juntos."





Speaking respectfully is also a way to
care for our relationships.

Cuando aprendemos a escuchar,
expresar lo que sentimos y respetar a
los demás, construimos relaciones
basadas en la confianza, la empatía y
el diálogo.





VISIT OUR WEBSITE:

www.colegiodelbosque.edu.co



colegiodelbosqueblingue



colegiodelbosqueblingue.uan



@Bosquebilingue