

YES U CAN

EDUCARTE ES CUIDARTE

BOLETÍN EDUCATIVO DEL PROGRAMA DE AYUDA AL ESTUDIANTE

Comunicar con ASERTIVIDAD

ACLARACIÓN IMPORTANTE

El ser asertivo NO es convencer a los demás de nuestras posturas o querer hacer lo que quieras porque piensas que está bien. El objetivo es que otros sepan claramente qué necesitamos y cómo nos sentimos.

**Para orientación
y coordinación
de citas llama al:
787.522.4616**

**f PAE Optimind
apsoptimind.com**

El Programa de Ayuda al Estudiante YES U CAN es coordinado por APS Optimind, una división de APS HEALTH.

La comunicación asertiva se logra cuando expresamos nuestras ideas, sentimientos y necesidades de una manera precisa, directa y tranquila. Esto nos permite llevar un mensaje claro y específico, a la vez que nos proyecta como una persona respetuosa y comprensiva.

El dirigirnos a otras personas asertivamente ofrece múltiples beneficios que nos ayudan en nuestra vida cotidiana, tanto en el ámbito personal y social como en el laboral.

Estos son algunos de los beneficios de la comunicación asertiva:

- Generamos confianza en nosotros mismos
- Aprendemos más de nuestros sentimientos
- Obtenemos respeto de las demás personas
- Solucionamos problemas más rápidamente
- Tomamos mejores decisiones
- Conseguimos mejores resultados en el trabajo

Debemos recalcar que el objetivo principal de la comunicación asertiva es acercar ideas y opiniones para lograr un resultado, siempre buscando expresarnos en un tono seguro y sin ofender ni lastimar a nadie.

Antes de comunicarnos, tomemos en consideración las siguientes sugerencias:

- Observemos atentamente sin juzgar
- Seamos responsables de nuestras emociones y sentimientos
- Entendamos claramente nuestra postura en torno a la situación
- Definamos lo que queremos lograr como resultado de la comunicación
- Si hacemos una petición, debemos respetar las opiniones de las otras personas y no causar daño a los demás

