

LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA FAMILIA:

- Una apertura emocional que permite que los miembros de la familia se expresen, puedan apoyarse los unos a los otros y sean solidarios en los momentos más difíciles y en los divertidos
- Mejora el plan de vida como familia, al involucrarles en la toma de decisiones.
- Fomenta las buenas relaciones.
- Les motiva y fortalece en situaciones difíciles.
- Genera adultos responsables y autónomos.
- Enseña la tolerancia al decir y escuchar con respeto.
- Nos acerca al logro de nuestros objetivos

Es importante que tengamos en cuenta que crear un clima de comunicación en el hogar es un reto, pero como cualquier otra habilidad humana, la asertividad es susceptible de aprenderse, entrenarse y mejorarse. Apostar por la comunicación asertiva hará que se aprendan comportamientos asertivos de manera natural y los espacios de libertad aumentarán, pero además niñas, niños y adolescentes aprenderán a juzgar menos, a no exagerar magnificando los errores y a amar más a cada uno de quienes integran la familia.



TEXTO ELABORADO EN COLABORACIÓN CON EL CENTRO DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN EN DERECHOS HUMANOS Y EL CENTRO DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE LA CDHEQROO.

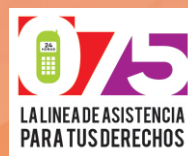
COMISIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS DEL ESTADO DE QUINTANA ROO



PRIMERA VISITADURÍA GENERAL
AV. ADOLFO LÓPEZ MATEOS NO. 424., COL. CAMPESTRE. CP. 77030.
CHETUMAL, QUINTANA ROO.
TELÉFONO: 01 983 83 27090 EXT. 1127

SEGUNDA VISITADURÍA GENERAL.
CALLE PECARI NO. 24, MANZANA 4, SUPERMANZANA 20.
COLONIA CENTRO. C.P. 77500. CANCÚN, QUINTANA ROO
TELÉFONO: 01 99 88 98 22 90 Y 01 99 88 98 22 91

TERCERA VISITADURÍA GENERAL
AVENIDA 28 DE JULIO, MANZANA 9, LOTE 31, SUPERMANZANA 70.
RESIDENCIAL LA TOSCANA. C.P. 77710. PLAYA DEL CARMEN.
QUINTANA ROO.
TELÉFONO: 01 984 80 3 00 02.



COMISIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS DEL ESTADO DE QUINTANA ROO



La Campaña Cultura de Paz en las Familias “Mi familia, mi valor”, es una campaña que se desprende de la línea de acción 23 de la Agenda de Derechos Humanos 2014-2018, que tiene como objetivo promover en la convivencia familiar el paradigma de la cultura de la paz y prevención de la violencia, con énfasis en el respeto de los derechos humanos de los grupos en situación de vulnerabilidad.

Esta campaña se compone de 3 temas específicos, con el propósito de fomentar las relaciones afectivas entre las y los integrantes de una familia, cualquiera que sea su condición: Tiempo de calidad en las familias, responsabilidad compartida y comunicación asertiva en la familia.



La familia es nuestro primer equipo de soporte y de apoyo, en ella la niñez aprende y se instruyen para la vida en sociedad. Al interior de la misma, cada persona que la conforma debe sentirse segura, amada, aceptada y con un sentido de pertenencia el cual aporta autoestima y motivación. La familia es el lugar donde los seres humanos aprendemos la manera en que nos comunicamos, primeramente entre quienes integramos la misma y luego con los demás.

COMUNICACIÓN



La comunicación se entiende no solo como el hecho de hablar y escuchar, es una acción a través de la cual independientemente cual sea su forma, comprendemos el mundo que nos rodea y nos permite compartir las experiencias de los demás seres humanos.

En cada familia la manera en que se comunica es diferente; por ejemplo en algunas la manera es agresiva, en donde se utilizan los gritos, los insultos y ofensas para obtener los deseos y satisfacer las necesidades de alguien que no considera a los otros; contrario a esta forma hay una manera pasiva, donde el silencio es la respuesta ante cualquier solicitud para evitar confrontaciones y así hijas e hijos se quedan sin límites en sus comportamientos.

Frente a estas dos posturas está la comunicación asertiva que permite que cada uno de los integrantes expresen sus puntos de vista de manera clara y hace que se respeten los derechos propios y de los demás generando un clima de justicia y de satisfacción.

Si en el interior de los hogares se educa en la asertividad se estará contribuyendo a formar niñas, niños y adolescente más libres, decididos y responsables pero por sobre todo, ciudadanos en el futuro honestos y felices. La asertividad es una parte de las habilidades sociales que todas y todos debemos desarrollar, es aquella que reúne las conductas y los pensamientos de manera congruente que nos permiten defender los derechos de cada persona sin agredir ni violentar a nadie.

Desarrollar en las familias una comunicación asertiva empieza por permitir que se expresen los sentimientos con claridad para que todas y todos se conozcan y no quede duda de las prioridades e intereses de cada integrante. Lo más importante es que expresemos nuestros puntos de vista de una manera concreta, respetuosa y equilibrada, ya que dentro de la familia existe mayor sensibilidad emocional.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA:

- Escuche sin interrumpir y enseñe que esa es la regla.
 - Asegúrese de entender lo que le dicen y si no pregunte; mientras habla identifique los sentimientos de la otra persona y trate de comprenderla.
 - Use frases cortas y palabras precisas. No sermonee.
 - Haga afirmaciones en primera persona.
 - Tenga como prioridad dedicarle un tiempo cada día a contar y que le cuenten cómo les ha ido en el día.
 - Expresar sentimientos agradables y desagradables sobre aquello que les sucede.
 - Manifestar lo que nos preocupa, haciendo partícipe a la familia, facilitando que todos se implique en la comunicación, puede que con un “¿qué harías tú si te pasara...?”.
 - Cuando se enfrente una conducta errónea formule claramente lo que se espera de él o ella, reforzando el instinto de superación y ayudándoles a sentirse bien aún en situaciones de fracaso.
 - Agradezca constantemente y transmita de manera honesta lo que significa tener esos momentos en familia.
 - Plantee dilemas morales y sociales. Que afronten decisiones de manera imaginaria.
 - Proponga nuevos planes en el tiempo libre de familia, teniendo en cuenta los gustos y necesidades de cada uno, y priorizando ese tiempo compartido de disfrute antes que la actividad en sí.
 - Investigue sobre la técnica de juego de roles (Role-playing) para que se coloquen en la posición del otro y propongan estrategias.
- Los gestos, palabras y tono de voz son importantes.
 - Hable con un tono de voz amigable, seleccione qué palabras usará y cuide los gestos.
 - Demuestre interés y atención por lo que le dicen.