



CUIDAME
CON TERNURA
COMUNIDADES DE CUIDADOS



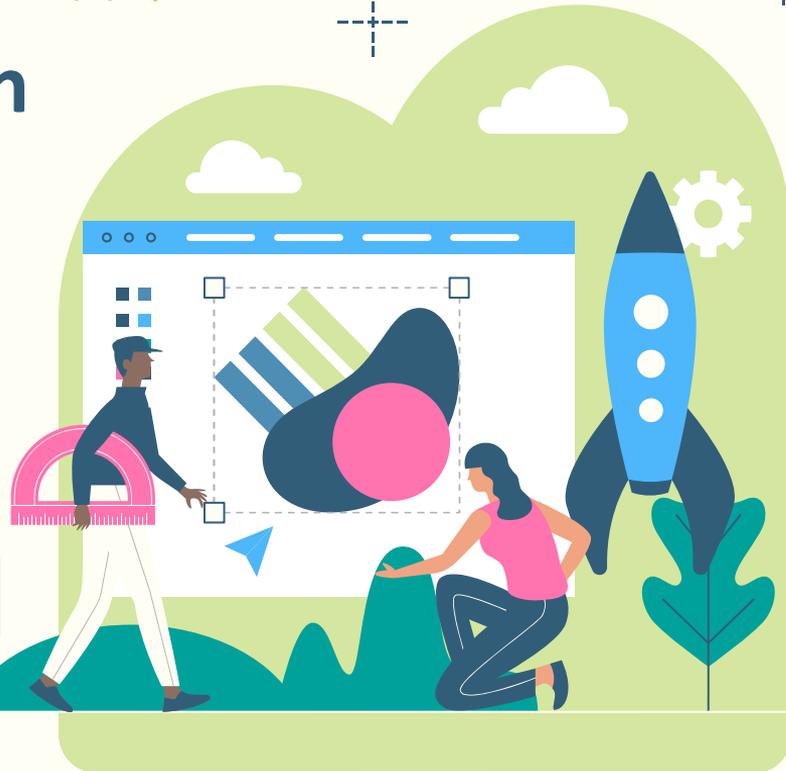
SESIPINNA

Secretaría Ejecutiva del Sistema Local de
Protección Integral de los Derechos de
Niñas, Niños y Adolescentes

Módulo 2. Comunicación Efectiva y Empatía

Tema 1. Técnicas de Comunicación

Comunicación Asertiva y
Escucha Activa para relaciones
saludables



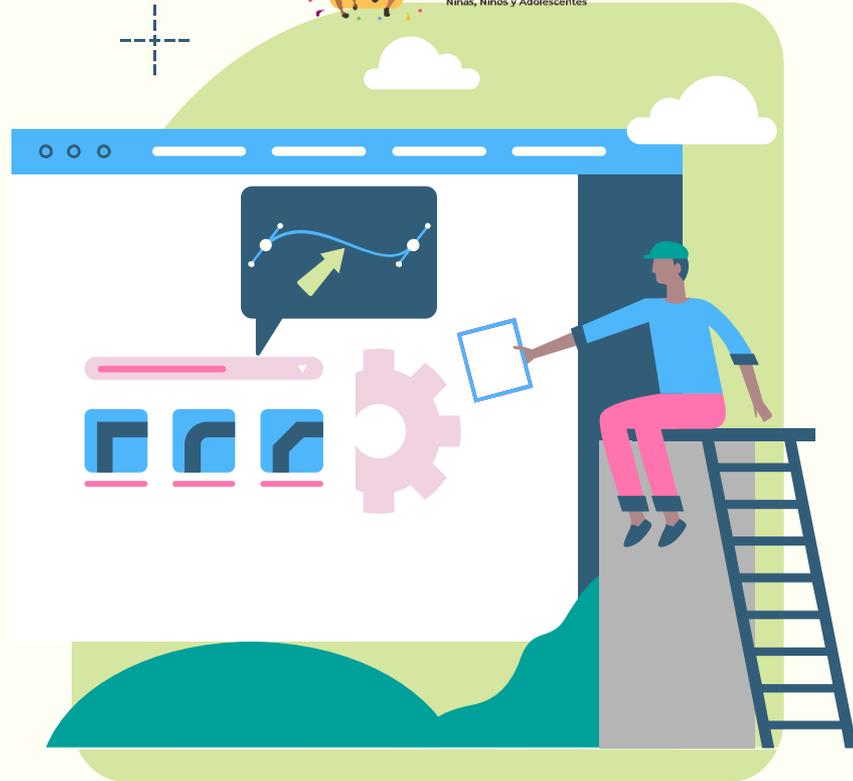


**CUÍDAME
CON TERNURA**
COMUNIDADES DE CUIDADOS



SESIPINNA
Secretaría Ejecutiva del Sistema Local de
Protección Integral de los Derechos de
Niñas, Niños y Adolescentes

Comunicación: La base de relaciones saludables





+

+

01

Comunicación⁺ Asertiva

+

+

Definición de comunicación asertiva

La comunicación asertiva es la habilidad de expresar tus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y directa, respetando siempre a los demás. Es un estilo de comunicación que busca la honestidad y la efectividad sin caer en la agresividad o la pasividad.



**CUÍDAME
CON TERNURA**
COMUNIDADES DE CUIDADOS



SESIPINNA
Secretaría Ejecutiva del Sistema Local de
Protección Integral de los Derechos de
Niñas, Niños y Adolescentes



Características

Las características de la comunicación asertiva incluyen: la expresión clara y directa de emociones, la honestidad en la comunicación, el respeto hacia los demás y responsabilidad en la forma de hablar. La confianza también juega un papel importante, ya que permite a las personas sentirse seguras al expresar lo que piensan.





**CUÍDAME
CON TERNURA**
COMUNIDADES DE CUIDADOS



SESIPINNA
Secretaría Ejecutiva del Sistema Local de
Protección Integral de los Derechos de
Niñas, Niños y Adolescentes

+ Estrategias para su desarrollo

Para desarrollar una comunicación asertiva, puedes utilizar mensajes 'yo', que te permiten expresar tus sentimientos sin culpar a los demás. También es importante establecer límites claros para que los demás entiendan tus necesidades. No dudes en aprender a decir 'no' cuando sea necesario y expresar aprecio y reconocimiento cuando corresponda.





+ 02

Escucha Activa



**CUÍDAME
CON TERNURA**
COMUNIDADES DE CUIDADOS



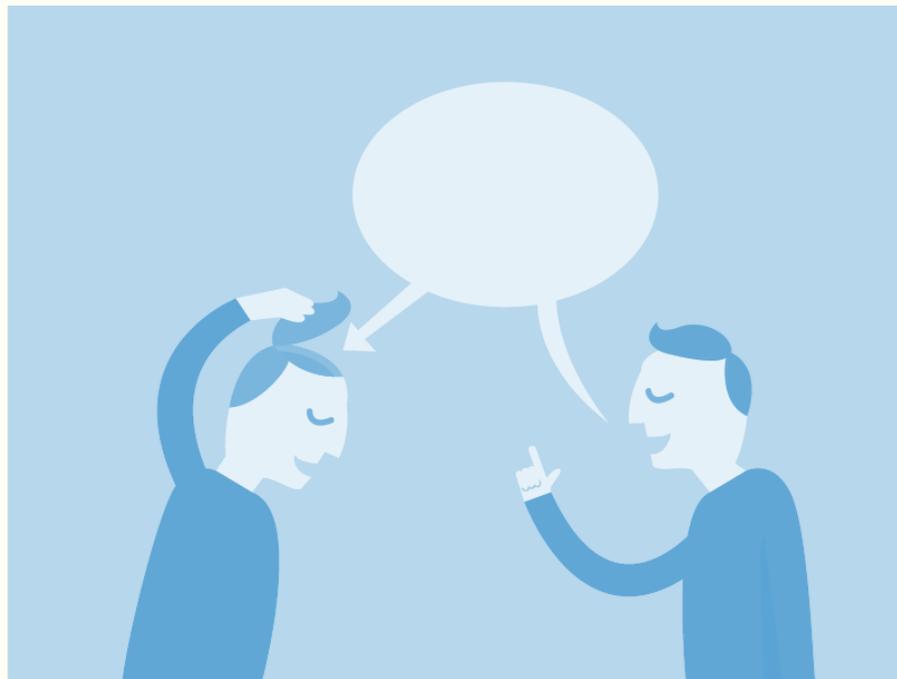
SESIPINNA
Secretaría Ejecutiva del Sistema Local de
Protección Integral de los Derechos de
Niñas, Niños y Adolescentes

Definición de escucha activa

La escucha activa es la habilidad de prestar atención de manera consciente a lo que otra persona está diciendo. Implica no solo escuchar las palabras, sino también comprender el mensaje completo y demostrar empatía. Esta habilidad es crucial para mejorar las relaciones interpersonales.

+ Características

Entre las características de la escucha activa se encuentran la atención total hacia el hablante, la empatía para comprender sus sentimientos, la clarificación de dudas a través de preguntas y ofrecer respuestas reflexivas. Además, es vital evitar juicios mientras se escucha.





**CUÍDAME
CON TERNURA**
COMUNIDADES DE CUIDADOS



SESIPINNA

Secretaría Ejecutiva del Sistema Local de
Protección Integral de los Derechos de
Niñas, Niños y Adolescentes

Técnicas para practicarla

Para practicar la escucha activa, mantén contacto visual con la persona que habla y adopta una postura abierta. Asentir con la cabeza y utilizar expresiones de ánimo puede animar a la otra persona a continuar. Hacer preguntas de clarificación y parafrasear lo escuchado confirma tu comprensión y refleja los sentimientos del hablante.





Creando un ambiente familiar positivo

Al integrar la comunicación asertiva y la escucha activa, padres, madres y cuidadores pueden construir un ambiente familiar donde los hijos se sientan escuchados y valorados, fomentando así relaciones saludables y un desarrollo emocional adecuado.

