



## COMUNICACIÓN Y PAREJA

### Guía de trabajo 6

EJERCICIO/S  
A REALIZAR

Patricia Sánchez  
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

© Patricia Sánchez

Es importante para una buena gestión del conflicto y buen entendimiento con nuestros seres queridos, ambientes laborales y buena gestión de las relaciones sociales dominar el estilo de comunicación asertivo.

En la clase hemos comentado los diversos estilos comunicativos, en que se caracterizan. También qué debemos tener en cuenta para poder ser asertivas. Y he compartido tres técnicas poderosas de comunicación asertiva.

### **Técnicas de comunicación asertiva:**

Banco de niebla

Disco rayado

Mensajes yo

El esquema de los mensajes yo es el siguiente:

**Me siento....**

**Porqué...**

**Me gustaría....**

### **Ejercicio 1:**

Busca una situación para cada Técnica de comunicación asertiva comentada e intenta redactarla siguiendo la técnica escogida.

#### **Situación 1**

**Respuesta siguiendo Banco de niebla**

**Situación 2**

**Respuesta siguiendo disco rayado**

**Situación 3**

## Respuesta siguiendo Mensajes yo

### Ejercicio 2:

Decir NO.

Piensa todas las veces que dices que sí cuando quieres decir no. Comprométete contigo misma a decir no de vez en cuando. Luego hazlo cuando puedas. Anota en el siguiente espacio la primera que lo hagas para dejar constancia de ello.

A continuación encontrarás varios derechos que tienes como persona. Leerlos te ayudarán a llevar a la práctica tu comunicación asertiva, fortalecerla y hacer que progresivamente te resulte más natural.

Aquí tienes una lista de los derechos que tienes como persona, mi recomendación es que los repases continuamente.

- Derecho a cometer errores y a equivocarme.
- Derecho a aceptar los sentimientos propios o ajenos.
- Derecho a tener mis propias opiniones, creencias y convencimientos.
- Derecho a criticar y protestar por un trato injusto.
- Derecho a reprochar el comportamiento de otros.
- Derecho a interrumpir y pedir una aclaración.
- Derecho a intentar un cambio.
- Derecho a pedir ayuda.
- Derecho a decir “no”.
- Derecho a no responsabilizarme de los problemas de otros.
- Derecho a cambiar lo que no me resulta satisfactorio.
- Derecho a responder, o no hacerlo.
- Derecho a rechazar peticiones sin sentirme culpable o egoísta.
- Derecho a no justificarme ante los demás.
- Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
- Derecho a pedir lo que se quiere.

También quiero compartirti algunas técnicas en el área vocal que te permitirán ir mejorando y avanzando tu asertividad en la comunicación:

- **Presta atención al volumen:** en una conversación asertiva, el volumen de tu voz tiene que estar en consonancia con el mensaje que se quiere transmitir.
- **Ajusta el tono:** el tono de voz asertivo debe de ser uniforme y bien modulado, sin intimidar a la otra persona; basándose en una seguridad.
- **Habla con fluidez y evita las perturbaciones del habla:** excesivas vacilaciones y repeticiones pueden causar una impresión de inseguridad, inapetencia o ansiedad, dependiendo de cómo lo interprete el interlocutor.
- **Mantén la claridad y velocidad:** Debes hablar con una claridad de manera que quien te escuche pueda comprender el mensaje sin tener que reinterpretar o recurrir a otras señales alternativas. La velocidad no debe ser muy lenta ni muy rápida en un contexto comunicativo normal, ya que ambas anomalías pueden distorsionar la comunicación.

Te deseo unas comunicaciones exitosas, agradables y fructíferas.

Un fuerte abrazo,

*Patricia*

**“TIENES DERECHO Y MEREDES SER TRATADA CON RESPETO,  
ESCUCHADA Y TENIDA EN CUENTA. HAZ QUE TU VOZ SE  
ESCUCHE.”**

***Patricia Sánchez***



Psicóloga especializada en mamás que quieren vivir y criar tranquilas sin preocupaciones ni sentirse culpables. [www.patriciasanchezpsicologia.com](http://www.patriciasanchezpsicologia.com)

Creadora de

