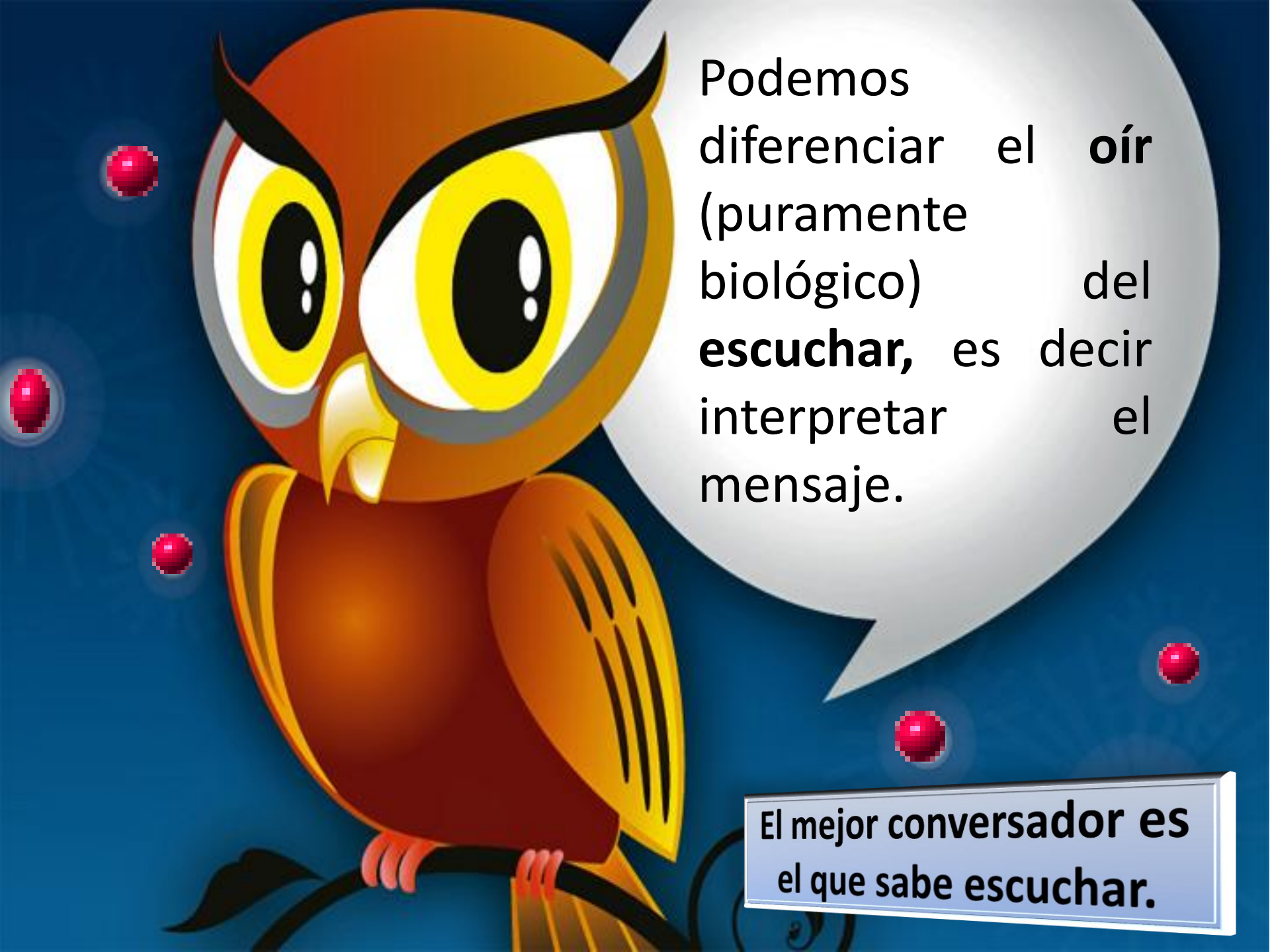
COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EFECTIVA:

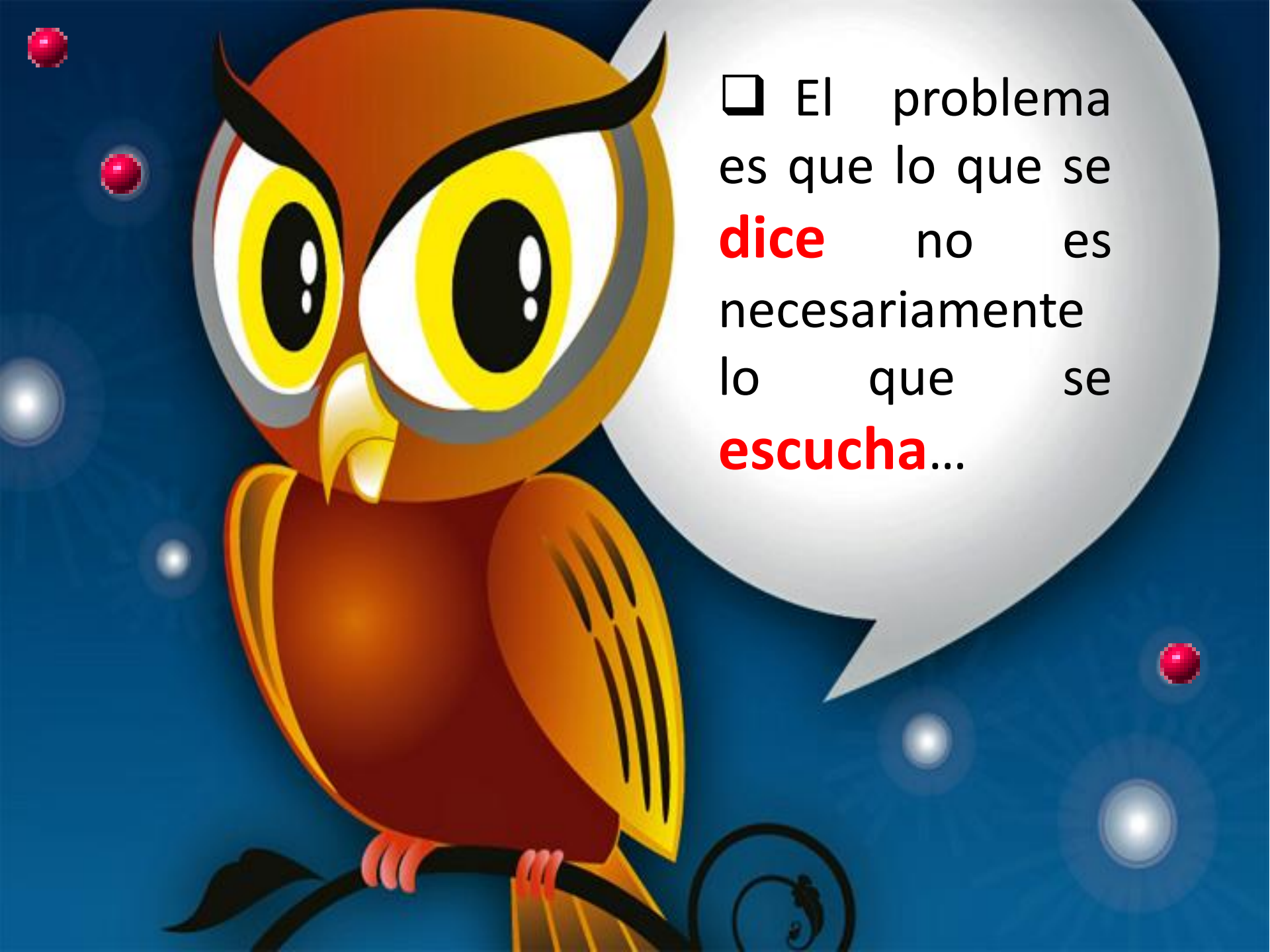
PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA INTERPERSONAL

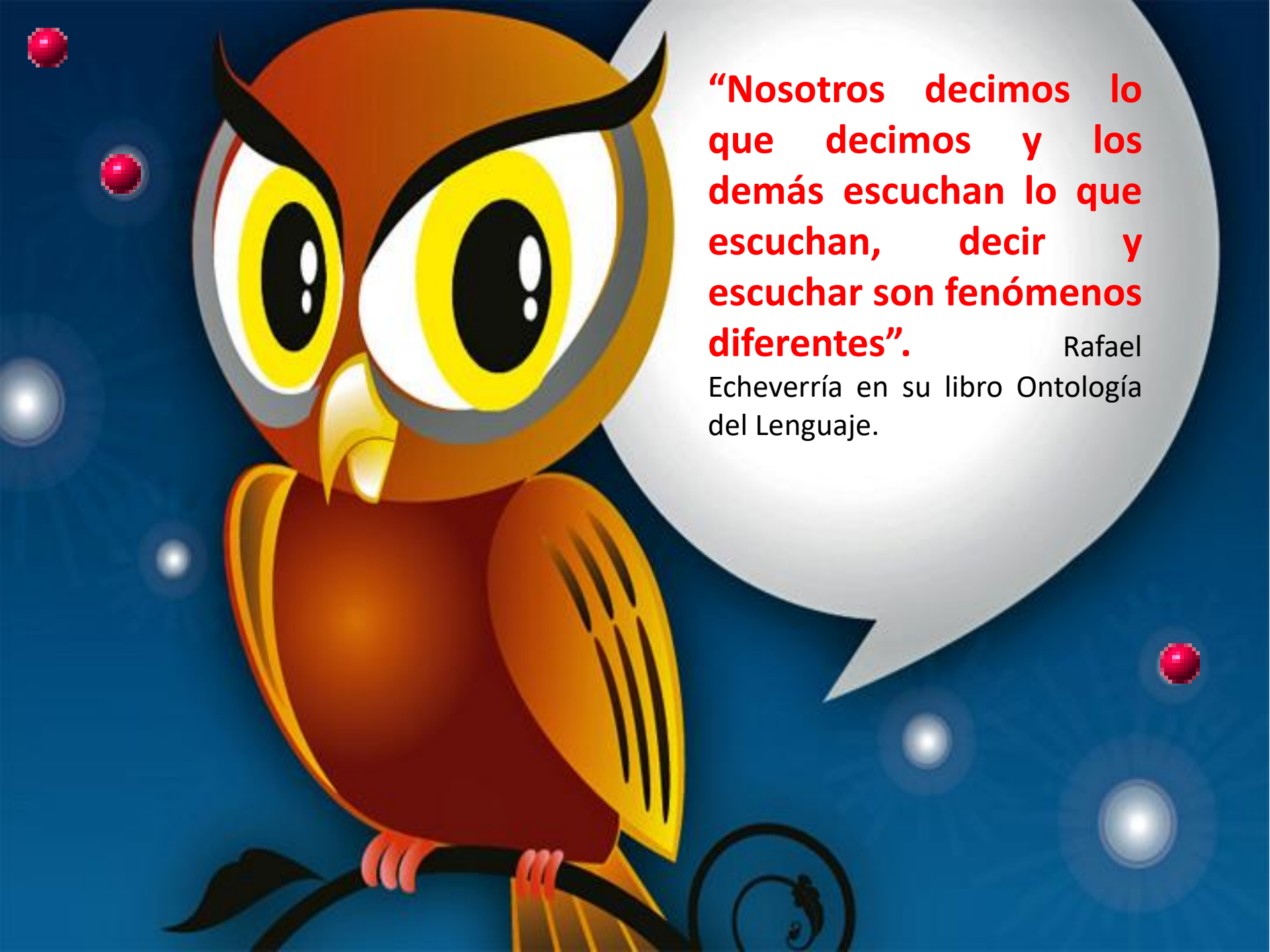
¿Es lo mismo escuchar que oír?

No!

OÍR	ESCUCHAR
Es un fenómeno que pertenece al orden fisiológico. Cuando oímos lo hacemos con nuestro sistema auditivo.	Pertenece al orden interpretativo del lenguaje. Cuando escuchamos otras funciones cognitivas entran en juego: poner atención, recordar, pensar y razonar.
Oír es percibir sonidos.	Prestar atención a esos sonidos.


Podemos diferenciar el **oír** (puramente biológico) del **escuchar,** es decir interpretar el mensaje.
El mejor conversador es el que sabe escuchar.


El problema es que lo que se **dice** no es necesariamente lo que se **escucha**…


“Nosotros decimos lo que decimos y los demás escuchan lo que escuchan, decir y escuchar son fenómenos diferentes”. Rafael Echeverría en su libro Ontología del Lenguaje.

La dificultad para escuchar a los otros es una de las causas principales para la disolución de las RELACIONES INTERPERSONALES. Escuchar comprometidamente enriquece nuestras relaciones interpersonales.

Esto implica que hasta que no nos cercioramos que el otro interpretó nuestro mensaje de la misma manera que nosotros queríamos, no estamos seguros que nos hayan captado (entendido)
Freepik.com

De la misma manera, hasta que no chequeamos que interpretamos lo que nos dijeron apropiadamente, no podemos estar seguros que entendimos.
Freepik.com

Una estrategia para que nos escuchen como queremos es preparar la escucha del otro

¿Cómo hacemos eso?

Decirle a nuestr@ compañer@: “Me gustaría hacerte un comentario, pero te pido que me escuche, como alguien comprometido … luego te pediré que me lo digas …”.

La comunicación es el factor individual más importante que afecta la salud y las relaciones de una persona con las demás.

Virginia Satir

Decálogo para mejorar nuestra comunicación

1. CONECTARTE EMOCIONALMENTE CON
SU CONVERSACION

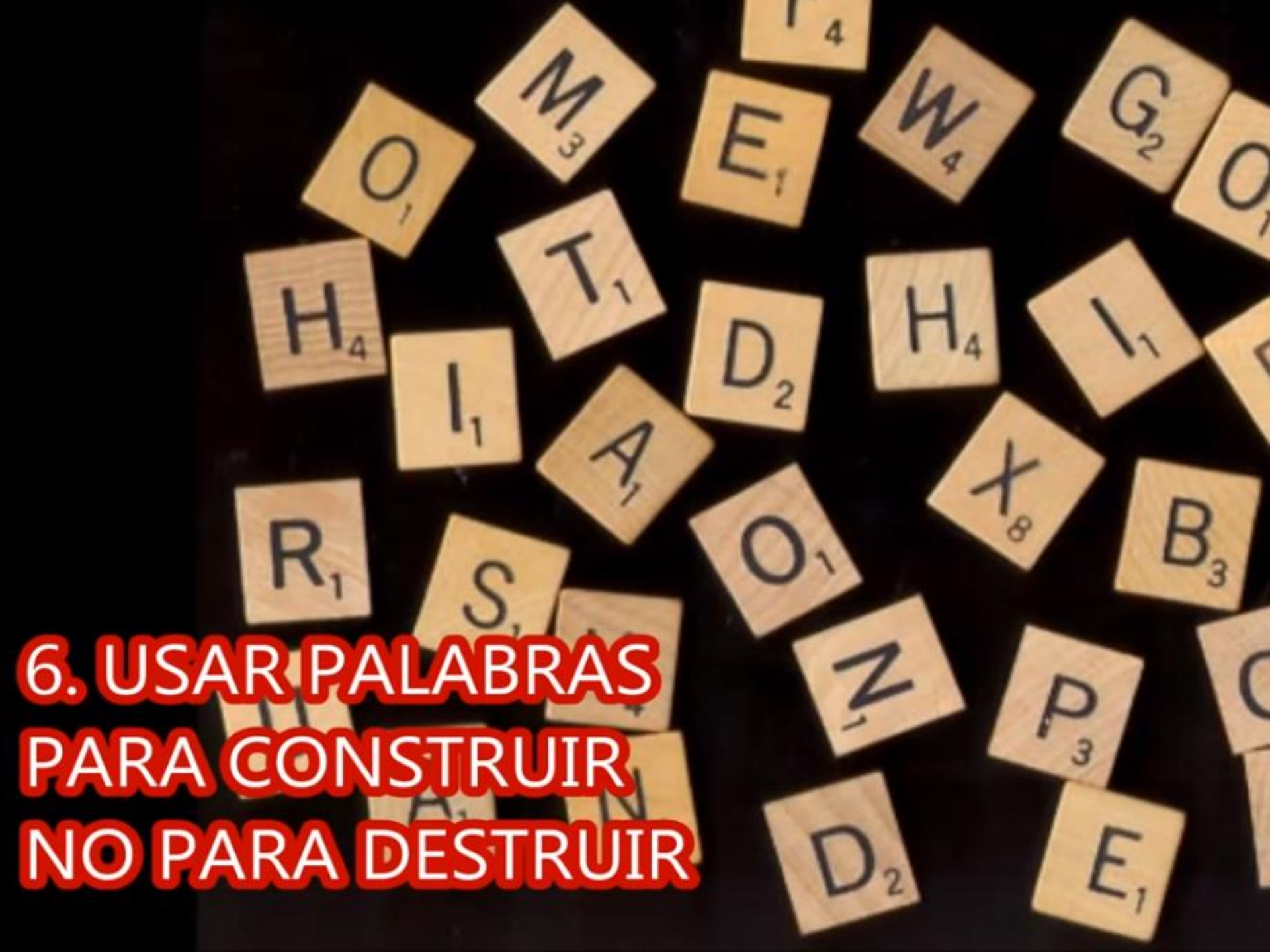
2. PRESTAR ATENCION A LA CONGRUENCIA DE TU COMUNICACION

3. ESCUCHA ATENTAMENTE

¿Poner tu celular a un lado y prestar atención a quien te este hablando?
Sí, hay una Aplicación para eso; se llama "RESPETO"
M.V

4. MIRA DIRECTAMENTE A LOS OJOS

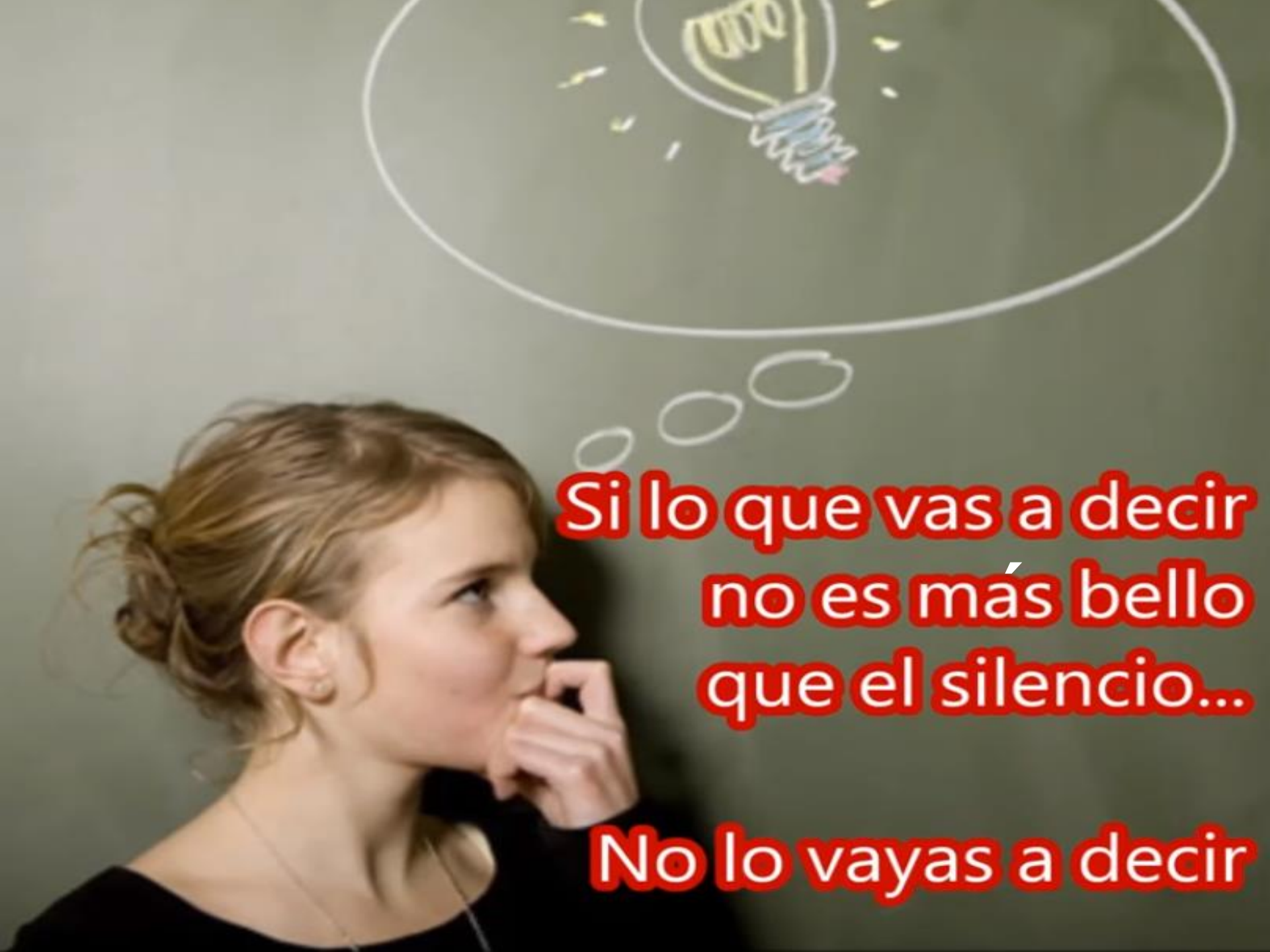
5. ASEGURATE DE QUE LO COMUNICADO FUE RECIBIDO DE MANERA CORRECTA


6. USAR PALABRAS
PARA CONSTRUIR
NO PARA DESTRUIR

CREO QUE ME QUISO DECIR…
LE ENTENDÍ …
7. NO HACER SUPOSICIONES

"Nuestro peor problema de comunicación es que no escuchamos para entender, sino que escuchamos para contesta

8. PIENSA Y ESCUCHA
ANTES DE HABLAR


Si lo que vas a decir
no es más bello
que el silencio...
No lo vayas a decir

9. PERMITE QUE
LA OTRA PERSONA
SE EXPRESE

Cuando me dejará hablar…