

# Y tú...¿Te comunicas asertivamente?

La comunicación es una forma de expresión que se da no solo con palabras sino con nuestra **postura corporal, el tono de voz, gestos y emociones** que al ser transmitidos podemos construir **relaciones sanas** o en ocasiones desafortunadamente algún **malentendido o conflicto**.



Checa estos **tips** que te ayudarán a ejercer un **lenguaje libre de violencia, resolver problemas, expresar tus emociones, escuchar a los demás y fortalecer relaciones afectivas saludables**:



En las conversaciones la **atención** es fundamental, establece **contacto visual** y una **escucha activa** ¡Fuera distractores!

Defiende tu punto de vista y respeta el de los demás... **Recuerda ¡todos somos únicos y diferentes!**



Fomenta la **empatía**, permitirá reconocer, comprender y compartir **sentimientos y emociones**.

Expresa lo que **piensas**, el cómo te **sientes**, lo que te gustaría o lo que te hace sentir incómodo, esto permitirá que se **establezcan acuerdos y evitar malentendidos**.



La **comunicación asertiva** se basa en el respeto mutuo, la tolerancia, la honestidad, el amor propio y **hacia los demás**.

## Recuerda...

Si sientes que en tus relaciones afectivas existe algún tipo de violencia o que te sobrepasan tus emociones **¡No estás sola/e/o!** Pide ayuda a alguien de confianza, o si requieres apoyo emocional solicita tu acompañamiento en el QR.

