



# Mejorar tu comunicación

ELABORÓ: DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA PREPA UDEM



## La suposición

Suponemos equivocadamente muchas cosas. Nuestros deseos y necesidades son diferentes a lo que el otro piensa, así que cambiemos la suposición por la comunicación. Por más obvio que nos parezca algo, no tiene por qué serlo para la otra persona.

## Escucha activa

El otro también quiere ser escuchado y tiene el mismo derecho que tú; presta atención a lo que dice, sin juzgar, mostrando interés y respeto. Ponte en su lugar, aunque no estés de acuerdo, y no interrumpas.



## Evita resentimientos

Para evitar resentimientos y malos entendidos, es importante comunicarnos de manera asertiva.



## Fórmula

$$M = \left( \frac{x_1 + x_2}{2}, \frac{y_1 + y_2}{2} \right)$$

Utiliza la fórmula:

“Cuando tú... yo... porqué...”

**Ejemplo:**

“Cuando tú no me respondes yo me preocupo porqué no sé si estás bien”

## Sé asertivo

Comunica lo que necesites con respeto, sin ofender ni atropellar los derechos de los demás. Expresa lo que piensas y sientes de forma clara y coherente con tus intereses y necesidades, permitiendo las opiniones de los demás. Aprende a decir no, pon límites de forma respetuosa. Tan importante es respetar, como ser respetado.

## ¿Cómo?

Elige el lugar y momento adecuados, así como el mejor estado de ánimo de la otra persona. Evita hablar con alguien cuando esté de prisa o de mal humor. Antes de hablar piensa en lo que vas a decir, reconoce y responsabilízate de tus sentimientos y el efecto que causa en ti la conducta del otro. Expresa tus sentimientos sin juzgar ni acusar al otro. Haz referencia al hecho y no a la persona.