

¿CÓMO MEJORAR LA RELACIÓN CON MI ENTORNO?

INDICADORES DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Indicadores expresivos verbales y no verbales de la asertividad



Mirar a los ojos. La persona asertiva sostiene la mirada el tiempo necesario para establecer contacto óptimo.

Modulación, entonación y volumen de la voz. La entonación comunica e implica interés.



Fluidez verbal. Durante la conversación se requiere espontaneidad y seguridad.



La postura. Permite comunicar actitudes en la persona. Es difícil acercarse afectivamente a una persona que no se acepta a sí misma.



Los gestos. Los gestos son parte del lenguaje no verbal, siendo el rostro donde más se manifiesta lo que la persona es.



El contenido verbal del mensaje. Considera el escribir en palabras lo que se desea comunicar. El mensaje debe ser claro, explícito, directo y respetuoso con el otro.

