**1. La importancia de la comunicación asertiva para la convivencia**

La comunicación asertiva es la capacidad de expresar pensamientos, emociones, necesidades y derechos de manera clara, respetuosa y firme, sin agredir ni someterse. En la convivencia (familiar, escolar, laboral o social), esta forma de comunicación es esencial porque:

* Favorece el **respeto mutuo**.
* Previene conflictos derivados de malentendidos.
* Promueve relaciones más sanas y equilibradas.
* Fomenta la confianza y la cooperación.
* Ayuda a manejar los desacuerdos sin recurrir a la agresión o la pasividad.

En contextos de grupo, la asertividad construye ambientes seguros donde cada persona puede expresarse sin temor al juicio o la violencia verbal.

**2. Factores que influyen en la comunicación asertiva**

Algunos elementos que determinan si una persona logra comunicarse asertivamente son:

* **Autoestima**: quien tiene confianza en sí mismo se expresa con mayor seguridad.
* **Inteligencia emocional**: la capacidad de reconocer y regular las emociones propias y ajenas influye en cómo nos comunicamos.
* **Cultura y contexto social**: las normas sociales, costumbres o roles de género pueden favorecer o limitar la expresión.
* **Lenguaje corporal**: gestos, posturas, tono de voz y contacto visual refuerzan o contradicen el mensaje verbal.
* **Experiencias previas**: vivencias de rechazo, violencia o falta de escucha pueden afectar la manera de expresarse.
* **Habilidades de escucha activa**: comprender al otro antes de responder es un pilar de la asertividad.

**3. Autores que hablan de su alcance y práctica**

* **Albert Ellis (1962)**: desde la Terapia Racional Emotiva, resaltó la importancia de expresar pensamientos de forma clara y racional para evitar conflictos emocionales.
* **Andrew Salter (1949)**: introdujo el término *assertion training* (entrenamiento en aserción) como método para superar la pasividad y la agresividad.
* **Manuel J. Smith (1975)**: en su libro *When I Say No, I Feel Guilty* (Cuando digo no, me siento culpable), desarrolló técnicas concretas para la práctica de la asertividad en la vida diaria.
* **Marshall Rosenberg (2003)**: con su propuesta de *Comunicación No Violenta (CNV)*, destacó la importancia de expresar necesidades y sentimientos con empatía para transformar conflictos.
* **Daniel Goleman (1995)**: desde la inteligencia emocional, mostró cómo la autorregulación y la empatía fortalecen la comunicación efectiva.

**4. Ejemplos de mala comunicación asertiva**

* **Agresiva**: “¡Siempre haces todo mal, no sirves para nada!” → genera miedo y resentimiento.
* **Pasiva**: alguien acepta una tarea extra aunque no pueda cumplirla, y luego se frustra o se enferma por no haber dicho “no”.
* **Pasivo-agresiva**: responder con sarcasmo: “Claro, como tú siempre tienes la razón…” → no soluciona el problema, sino que lo agrava.
* **Falta de claridad**: dar mensajes ambiguos o indirectos que generan confusión en el interlocutor.

**5. Ventajas de la comunicación asertiva**

* Promueve relaciones **saludables y transparentes**.
* Favorece el **manejo constructivo de los conflictos**.
* Disminuye la **ansiedad y el estrés** al expresar lo que se siente.
* Incrementa la **confianza personal y la autoestima**.
* Fomenta la **colaboración** en entornos de trabajo y estudio.
* Evita malentendidos y **mejora la convivencia** en general.

**6. Elementos de una buena comunicación asertiva**

Para que sea efectiva, la comunicación asertiva debe tener en cuenta:

1. **Claridad**: expresar el mensaje de manera directa, sin rodeos.
2. **Respeto**: cuidar la dignidad del otro, evitando palabras ofensivas.
3. **Empatía**: comprender las emociones y la perspectiva del interlocutor.
4. **Lenguaje no verbal adecuado**: tono calmado, postura abierta, contacto visual.
5. **Uso del “yo”**: hablar desde la propia experiencia (“yo siento”, “yo pienso”) en lugar de acusar (“tú siempre…”).
6. **Escucha activa**: no solo hablar, sino también atender y validar lo que el otro expresa.
7. **Equilibrio**: defender las propias ideas sin imponerlas.

**Taller 1: Fundamentos y teorías de la comunicación asertiva (este taller será revisado la semana del 7 de octubre)**

1. ¿Qué diferencia existe entre comunicación asertiva, pasiva y agresiva según la psicología moderna?
2. ¿Qué plantea Marshall Rosenberg con su propuesta de Comunicación No Violenta y cómo se relaciona con la convivencia escolar?
3. Según Daniel Goleman, ¿qué papel juega la inteligencia emocional en el desarrollo de una comunicación efectiva?
4. ¿Cómo influye la cultura latinoamericana en la forma en que se practica la asertividad?
5. ¿Qué técnicas propone Manuel J. Smith para aprender a decir “no” sin culpa, y por qué son importantes en la vida diaria?
6. ¿Qué consecuencias tiene para una organización (empresa, colegio o familia) la falta de comunicación asertiva? Da ejemplos reales documentados.
7. Según investigaciones actuales, ¿qué relación existe entre autoestima y asertividad?
8. ¿Qué opinan algunos autores cristianos sobre el valor de la palabra para edificar o destruir la convivencia?
9. ¿Cuáles son las principales barreras psicológicas que impiden a los jóvenes comunicarse de manera asertiva?
10. ¿Cómo influye la comunicación digital (redes sociales, chats) en el ejercicio de la asertividad? Da un ejemplo positivo y uno negativo.

**Marque falso/verdadero según la lectura del texto anterior**

1. F/V: La comunicación asertiva implica siempre estar de acuerdo con el otro.
2. F/V: Albert Ellis fue uno de los primeros en relacionar la asertividad con la salud emocional.
3. F/V: El sarcasmo es un recurso válido dentro de la comunicación asertiva.
4. F/V: La autoestima es un factor decisivo para desarrollar comunicación asertiva.
5. F/V: La comunicación no verbal puede reforzar o contradecir la comunicación asertiva.

**Taller 2: Práctica y aplicación de la comunicación asertiva en la convivencia (Este taller será revisado la semana del 21 de octubre de 2025)**

1. ¿Qué ejemplos de comunicación asertiva puedes encontrar en líderes sociales o políticos reconocidos mundialmente?
2. ¿Cómo debería aplicarse la comunicación asertiva en la resolución de conflictos escolares? Da un caso documentado.
3. ¿Por qué se considera la escucha activa un elemento indispensable en la comunicación asertiva?
4. Investiga un caso de mala comunicación en redes sociales que haya generado un conflicto grande. ¿Cómo se habría evitado con asertividad?
5. ¿Qué beneficios obtiene un adolescente al practicar la comunicación asertiva en su grupo de amigos?
6. ¿Cómo se entrena la comunicación asertiva en contextos de psicoterapia o coaching?
7. ¿De qué manera la comunicación asertiva puede mejorar la convivencia familiar en contextos de crisis (ej. divorcio, enfermedad, problemas económicos)?
8. ¿Qué rol juega la comunicación asertiva en la construcción de ciudadanía y civismo en ciudades como Cali o Bogotá?
9. ¿Qué diferencia hay entre una crítica destructiva y una crítica asertiva? Ejemplifica con situaciones reales.
10. ¿Qué desafíos enfrenta la juventud actual para mantener una comunicación asertiva en un mundo digitalizado y acelerado?

**Marque falso/verdadero teniendo en cuenta la lectura anterior**

1. F/V: La comunicación asertiva elimina todos los conflictos en la convivencia.
2. F/V: Marshall Rosenberg relaciona la comunicación con la empatía y la expresión de necesidades.
3. F/V: El lenguaje corporal es irrelevante en la comunicación asertiva.
4. F/V: Una persona pasiva siempre logra relaciones sanas y equilibradas.
5. F/V: Decir “yo siento” en lugar de “tú haces” es una técnica para practicar la comunicación asertiva.