

# Transformándome a mí para modelarte a ti

¿Cómo te comunicas con tus estudiantes?

La forma por excelencia del aprendizaje socioemocional es el modelamiento. Aprendemos por imitación. De ahí la responsabilidad de **modelar** las habilidades socio-emocionales con nuestras actitudes y comportamientos.

La **comunicación asertiva** es una forma de comunicación en la que expresamos nuestros sentimientos, ideas y necesidades personales de manera directa y respetuosa a la vez.



## ★ La buena comunicación es la piedra angular de las relaciones humanas positivas.

### Pasiva

La comunicación pasiva ocurre cuando un individuo no expresa su propia perspectiva, sentimientos o necesidades y rutinariamente se ajusta a las preferencias de los demás.

### Agresiva

La comunicación agresiva ocurre cuando un hablante se preocupa únicamente por su perspectiva y objetivos personales en lugar de considerar los de su oyente.

### Pasiva - Agresiva

El comportamiento pasivo-agresivo se refiere, por ejemplo, a decir que sí cuando queremos decir que no; cuando somos sarcásticos o nos quejamos de los demás a sus espaldas.

## Asertiva

Ocurre cuando somos capaces de decir "no", cuando rechazamos solicitudes irrazonables, reconocemos las necesidades propias y de los estudiantes, les pedimos encontrar soluciones que beneficien a ambas partes, comunicamos claramente cómo un evento o situación nos ha hecho sentir, expresamos una opinión, respetando la opinión de los demás.

### • ¿Cómo lograrlo?

Evaluemos la forma en la que nos comunicamos: ¿Expresamos nuestras opiniones o nos quedamos callados? ¿Decimos sí a todo lo que nos digan los demás? ¿Juzgamos o culpamos a los estudiantes constantemente?

Mantengamos las emociones bajo control: Si estamos emocionalmente afectados, esperemos un poco. Respiramos profundo, mantengamos la calma y hablemos con voz uniforme y firme.

Practiquemos la escucha activa: Les permitirá involucrarse, comprender mejor lo que dices o dicen los estudiantes, da la sensación de ser tenido en cuenta, respetado y escuchado. La escucha activa requiere concentración, energía y participación. Muy importante: Suspendamos el juicio.

Utilicemos declaraciones en primera persona: Les permitirá a los jóvenes saber lo que piensas o sientes sin que parezcas acusatorio. Por ejemplo: "No estoy de acuerdo" en lugar de "Estás equivocado".

Seamos claros, concretos, ciñámonos a los hechos, aprendamos a decir no, respetemos las necesidades de los estudiantes y seamos muy conscientes de nuestro lenguaje no verbal.

## Palabras claves

Imitación

Comunicación asertiva

Tranquilidad y calma

Modelamiento

Escucha activa

Lenguaje no verbal

La comunicación asertiva se basa en el respeto mutuo, es diplomática y eficaz; es directa y respetuosa. Al ser asertivo demostramos que nos respetamos a nosotros mismos, que somos conscientes de los derechos de los demás.