

¿Cómo relacionar la comunicación asertiva durante el trabajo en casa?

Tener una comunicación asertiva en casa fortalece las relaciones familiares y se ve reflejada en vínculos sanos, afecto, respeto y cariño. Es beneficiosa para todos en la familia ya que permite aprender a escuchar para reaccionar de una forma inteligente.

Hay tres formas principales de comunicación:

- Pasiva:** en la que generalmente uno de los miembros no expone sus preocupaciones, habla en un tono de voz bajo, acepta sin entender lo que se pide. Esta forma pasiva lleva a una relación de desigualdad y desventaja ante el otro miembro de la familia. Genera sentimientos de baja autoestima y no promueve vínculos afectivos sanos.

- Agresiva:** se compone por mensajes confusos, los cuales pueden incluir gritos y regaños, incluso insultos. De igual forma, este tipo de comunicación distancia emocionalmente a los miembros de la familia ya que genera rechazo, miedo y resentimiento. Además, es una forma de violencia emocional, por lo que no debe utilizarse.

- Asertiva:** es la forma más recomendable ya que implica respeto, diálogo y negociación. Permite fortalecer las relaciones familiares en un contexto de respeto y confianza, además fomenta una autoestima sana en los niños.