

La importancia de la comunicación asertiva en casa



Mantener una comunicación asertiva en casa es esencial para fortalecer las relaciones familiares. Una buena comunicación en la vida familiar provoca beneficios que se traducen en la estabilidad del desarrollo de las relaciones de sus integrantes.

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 y 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 e, 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.

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 ya que permite aprender a escuchar para reaccionar de una forma inteligente.

Adaptado del texto 'La comunicación asertiva en la familia', escrito por la psicóloga Marián Carrero Puerto.