



¿CÓMO FUNCIONAMOS COMO
SERES HUMANOS?

Lo más parecido a un
manual de instrucciones

PARA ENTENDER NOS
• CADA DÍA MEJOR •

¿Entiendes ya los **mecanismos**
emocionales comunes a todas las
personas?

¿Te comunicas desde la
asertividad?



Red
española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS



Universidad de Jaén



Elige vivir mejor

Fundación **MAPFRE**

Elige
vivir mejor

Escucha
AL
RESTO
PARA

ENTENDERLES

(Y NO SOLO
PARA
responderles)

— **CUIDAR TU FORMA** —
DE COMUNICARTE
te permite mejorar
tus relaciones personales y laborales



Red
española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS

Fundación **MAPFRE**



1 Entiende tus emociones

Las emociones son señales que nos indican en todo momento cómo lo que nos ocurre se relaciona con nuestro bienestar, con lo que es importante para nosotros.

Ignorar nuestras emociones sin pararnos a escuchar lo que nos quieren decir es como ignorar la señal de alarma que se enciende en el salpicadero de nuestro coche cuando necesitamos gasolina, tarde o temprano eso nos para factura, impidiéndonos llegar a donde queremos.

No existen emociones buenas y emociones malas, ya que todas ellas se han generado como estrategias para responder eficazmente ante lo que nos ocurre, aunque unas sean agradables de sentir y otras desagradables.

Todos los seres humanos experimentamos la misma gama de emociones y aceptarlas es **reconocer lo que estoy viviendo sin juzgarlo**.



2 Sé consciente de que siempre comunicas



Siempre que interaccionamos con otra persona, aunque guardemos silencio, estamos comunicando. No responder, por ejemplo, es ya una respuesta en sí que dice algo y que la otra persona interpretará de una manera u otra, aunque no hablemos.



3 Tu cuerpo habla con tanta fuerza o más que tu boca

Nuestro tono de voz, expresión facial y corporal, gestos, miradas... expresan un mensaje que, queramos o no, llega directamente a los demás.



Las personas somos muy sensibles al lenguaje no verbal.

Lo captamos rápidamente y lo expresamos a un nivel no consciente. De hecho, siempre que existe una incongruencia entre los dos canales (verbal y no verbal) no solo la detectamos, sino que la impresión no verbal prevalece.

4 Entiende para que te entiendan



Cuando las personas necesitamos ser comprendidas, ya sea porque es un tema importante, o porque hay discrepancias de opinión con la persona con la que hablamos, con frecuencia caemos en el error de expresar nuestras razones y argumentos sin haber escuchado antes a la otra persona. Una clave importante es **darnos cuenta de que las demás personas no van a estar en disposición de escucharnos hasta que se hayan sentido escuchadas y comprendidas primero**. No basta con comprender a la otra persona, además debemos demostrar esta comprensión con una frase que refleje lo que nos ha transmitido antes de exponer nuestro propio punto de vista.

5 Desarrolla tu capacidad de empatía



La empatía genera inmediatamente conexión con los demás. **Una persona empática significa ser capaz de captar los sentimientos y las vivencias de la otra persona desde su propio punto de vista y no del nuestro**. A veces nos cuesta mostrar empatía porque lo asemejamos a dar la razón a la otra persona, pero la empatía no tiene que ver con eso. Se trata de dejar aparte nuestro propio juicio sobre las cosas y estar abiertos a comprender profundamente a la otra persona, legitimando que desde su punto de vista lo está viviendo así. La empatía genera un profundo respeto entre las personas. Para potenciarla debemos estar atentos al lenguaje no verbal, a los sentimientos de la persona y a lo que puede estar necesitando.



6 Exprésate con asertividad

La asertividad es la capacidad de expresar mis sentimientos, opiniones y derechos respetándome y a la vez respetando los sentimientos, opiniones y derechos del resto. **Se trata de ser capaces de comunicarnos de forma auténtica, clara y firme, mostrando a la vez un profundo respeto por la otra persona**, sin intentar manipularla ni imponernos a ella. La postura asertiva es muy equilibrada, y no se suele suscitar comportamientos defensivos, ya que no mira a las demás personas por encima, tratando de imponerse con agresividad, pero tampoco por debajo, sacrificando sus propios intereses por "no incomodar" o no atreverse a decir lo que quiere.

Algunas características de las personas asertivas son:

- ✓ Capacidad para **expresar sus emociones**, tanto las agradables como desagradables.
- ✓ Aptitud para **resolver problemas** y confiar en sus criterios.
- ✓ Expresan sus **deseos, preferencias y necesidades**.
- ✓ Hacen **peticiones efectivas**.
- ✓ **Dicen "no"** cuando lo deciden sin poner excusas.
- ✓ Hacen y aceptan **críticas** de forma **respetuosa**.
- ✓ Son **sinceras**.
- ✓ Dan información.
- ✓ **Comprenden** la postura del otro.
- ✓ Llegan a **acuerdos**, negocian, dan alternativas.

