



Universidad de
CUNDINAMARCA

55 años
de vida institucional

Familias que Transforman

¡Guías de Bienestar!



bienestar
la vida **VIRTUAL**

www.ucundinamarca.edu.co • Vigilada MinEducación



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL

Guía 1

El Poder de la Comunicación Asertiva en Familia

¡Construyendo puentes en lugar de muros en el hogar!



¿Por qué hablar de comunicación en familia?

Vivimos en un mundo acelerado. Las responsabilidades del trabajo, los compromisos académicos y el estrés diario a menudo nos ponen en "piloto automático", especialmente en casa.

Muchas veces, damos por sentada la comunicación con las personas que más queremos. Creemos que "nos entienden", pero la realidad es que los malentendidos son la principal fuente de conflicto en el hogar.

La comunicación asertiva no es un truco de magia, es una habilidad que se aprende. Es la herramienta más poderosa que tenemos para construir relaciones sanas, resolver conflictos de raíz y crear un ambiente donde cada miembro se sienta visto, escuchado y valorado.

En la Universidad de Cundinamarca, como Entidad Familiarmente Responsable (EFR), creemos que el bienestar empieza en casa. Esta guía es tu primer kit de herramientas para transformar la convivencia en tu hogar, una palabra a la vez.



¿Estás listo para conectar?

Los Callejones Sin Salida de la Comunicación

Antes de ser asertivos, identifiquemos qué **NO** funciona. La mayoría de nosotros caemos en uno de estos dos extremos cuando hay un conflicto:

1 El Estilo Pasivo (El "Evitador")

Es la persona que huye del conflicto a toda costa. Prefiere callar lo que siente o piensa para "no hacer las cosas más grandes".

- ✓ Frase típica: **"No, nada... déjalo así, está bien"**, "Como tú digas".
- ✓ Comportamiento: No mira a los ojos, se retira, suspira con resignación.
- ✓ El Costo Real: Los problemas nunca se resuelven, solo se acumulan. Genera resentimiento, frustración y una sensación de invisibilidad. La "bomba" explotará en el futuro, y será peor.



2 El Estilo Agresivo (El "Impositivo")

Es la persona que busca "ganar" la discusión a toda costa, incluso si eso implica herir al otro. Confunde la honestidad con la "sinceridad brutal".

- ✓ Frase típica: **"¡Tú siempre haces lo mismo!"**, "Es que no entiendes nada", "¡Se hace así porque yo lo digo!".
- ✓ Comportamiento: Levanta la voz, señala, intimida, usa el sarcasmo.
- ✓ El Costo Real: Genera miedo en lugar de respeto. Rompe la confianza, aleja a los seres queridos y crea un ambiente de tensión constante. Gana la batalla, pero pierde la relación.



Ambos estilos fallan. El pasivo no respeta sus propias necesidades y el agresivo no respeta las necesidades del otro.

El Camino del Medio: ¿Qué es la Asertividad?

Ser asertivo no es ser pasivo ni agresivo. Es el equilibrio perfecto.

Asertividad es: Expresar tus ideas, sentimientos y necesidades de forma clara, firme y respetuosa, sin agredir a los demás y sin reprimir lo que sientes. Es defender tus derechos respetando los derechos de los demás.

Beneficios de una Familia Asertiva:

Aumenta la Confianza: Se crea un espacio seguro donde todos pueden ser vulnerables sin temor a ser atacados.

Resuelve Conflictos (de Verdad): Se enfoca en la solución, no en buscar culpables.

Modela Conductas Sanas: Tus hijos aprenden la herramienta más valiosa para sus futuras relaciones.

Herramienta 1: Los "Mensajes YO"

Esta es la herramienta más importante de tu kit.
Cambia el foco de la acusación a la emoción.

- **La fórmula fallida (Mensaje "tú"):**

"Tú siempre dejas todo tirado". (Acusación)

"Tú nunca me escuchas". (Ataque)

- **La fórmula asertiva (mensaje "yo"):**

"Yo me siento... [Emoción] cuando... [La acción exacta] porque... [El impacto en ti]. Me gustaría que... [La petición clara]."





Veamos la diferencia:

En vez de: "¡tú siempre dejas la cocina sucia!"

Usa el mensaje yo: "yo me siento frustrada (emoción) cuando veo los platos sucios en el lavaplatos (acción), porque siento que mi trabajo de limpieza no se valora (impacto). Me gustaría que, por favor, cada uno lave el plato que usa."

Herramienta 2: Escucha Activa (Oír no es Escuchar)

La asertividad no es solo hablar; es, primero, saber escuchar. A veces, la mejor forma de calmar un conflicto es que el otro se sienta entendido.

¿Cómo practicar la Escucha Activa?

- ✓ Deja el celular. La atención dividida es el enemigo de la conexión.
- ✓ Haz contacto visual. Demuestra que estás presente.
- ✓ No interrumpas para defenderte. Deja que la otra persona "vacíe su vaso" primero. Controla tu impulso de decir "Pero yo...".
- ✓ Valida lo que escuchaste. Esta es la clave. Usa frases como:
- ✓ "Entonces, si te entiendo bien, lo que te molestó fue..."
- ✓ "Déjame ver si te sigo, sientes que..."
- ✓ "Tiene sentido que te sientas así porque..."
- ✓ Validar no significa estar de acuerdo. Significa: "He recibido tu mensaje". A menudo, solo con eso, la tensión baja en un 80%.



Herramienta 3: La Técnica del Sándwich



¿Necesitas dar una crítica constructiva o pedir un cambio de conducta a tu pareja o a tu hijo adolescente? Si solo das la crítica, la persona se pondrá a la defensiva.

Usa el "Sándwich":

1. El Pan de Arriba (Conexión / Aprecio):

Empieza con algo positivo y sincero.

- "Cariño, valoro muchísimo lo duro que trabajas por nosotros..."
- "Hijo, he visto lo mucho que te estás esforzando en tus exámenes..."

2. El Relleno (La Petición / El Mensaje YO):

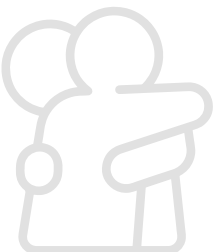
Aquí va el punto central, usando el "Mensaje YO".

- "...y me he sentido un poco sola los fines de semana. Me gustaría que pudiéramos sacar un espacio el sábado solo para nosotros dos..."
- "...y al mismo tiempo, me siento preocupada cuando veo tu cuarto tan desordenado. ¿Qué tal si hacemos un plan para organizarlo juntos hoy?"

3. El Pan de Abajo (Refuerzo / Futuro):

Cierra con una nota positiva o un beneficio mutuo.

- "...así podemos reconectar y relajarnos."
- "...así tendrás un espacio más cómodo para estudiar."





Escenario 1: El adolescente y la hora de llegada



Situación: Tu hijo adolescente tenía permiso hasta las 10 p.m. y llega a las 11 p.m. sin avisar.

Respuesta Agresiva: "¡¿Viste la hora que es?! ¡Crees que esto es un hotel, ¿no?! ¡Dame ese celular, estás castigado una semana!" (Genera resentimiento y ganas de mentir la próxima vez).

Respuesta Pasiva: (No decir nada esa noche por evitar la pelea, pero estar de mal humor todo el día siguiente). (El límite no queda claro).

Respuesta asertiva (Usando Mensaje YO):

"Hijo, veo que es una hora más tarde del permiso. Yo me sentí muy preocupado (Emoción) cuando dieron las 10 y no llegabas ni contestabas (Acción), porque pensé que algo malo te había pasado (Impacto). El acuerdo era a las 10. Me gustaría que la próxima vez, si te vas a retrasar, me llames o envíes un mensaje. Ahora, por favor, hablemos de la consecuencia que tendrá no haber cumplido el acuerdo."



Escenario 2: La pareja y el manejo del dinero



Situación: Tu pareja realizó un gasto grande (ej. tecnología, ropa) sin consultarte, y este mes el presupuesto estaba apretado.

Respuesta Agresiva: "¡¿En qué estabas pensando?! ¡No puedo creer que gastaras eso! ¡Tú nunca mides las consecuencias!" (Genera una pelea sobre "quién tiene la culpa").

Respuesta Pasiva: (Ver la compra, no decir nada, pero acumular ansiedad financiera y resentimiento). (El problema financiero empeora).

Respuesta asertiva (Escucha Activa + Sándwich):

"Cariño, veo que compraste [el objeto]. Se ve que te gustaba mucho (Validación/Escucha). Valoro que siempre buscas lo mejor para la casa (Pan). Sin embargo, yo me siento ansioso (Emoción) cuando veo un gasto grande que no teníamos planeado (Acción), porque me preocupa que no lleguemos a fin de mes con la matrícula (Impacto). Me gustaría que la próxima vez, cualquier compra mayor a [X cantidad] la decidamos juntos (Petición/Pan). ¿Podemos revisar el presupuesto ahora para ver cómo nos ajustamos?"

La Conexión sobre la Perfección



Este kit de herramientas es poderoso, pero no es mágico.

Habrán días en que vuelvas a ser pasivo o agresivo. Y está bien. Eres humano. Lo importante es que ahora tienes la capacidad de darte cuenta y rectificar. La comunicación asertiva es una práctica diaria. El objetivo final no es "ganar" discusiones, sino construir un ambiente familiar donde todos sientan que ganan al poder expresarse y ser escuchados.

La próxima vez que estés en un conflicto, pregúntate:
¿Mi objetivo es tener la razón, o mantener la relación?

¿Cómo impacta esto la vida universitaria de tu hijo?

Las habilidades de comunicación que practicamos en casa son las mismas que nuestros hijos (los estudiantes) necesitan para tener éxito en la universidad. Un estudiante que sabe expresar sus necesidades, pedir ayuda a tiempo y manejar un conflicto con un compañero o un gestor, es un estudiante que cuida su salud mental y avanza con éxito en su proyecto de vida.

Si tu hijo es estudiante de la UCundinamarca y sientes que necesita apoyo para fortalecer sus habilidades de comunicación, manejar la ansiedad o cualquier otro desafío emocional, ¡anímalos a contactarnos!





Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida **VIRTUAL**

El equipo de Bienestar Universitario tiene un espacio profesional y confidencial para él o ella.

Para solicitar orientación psicológica escribe a:



bienestar.zipaquira@ucundinamarca.edu.co

budigitalchia@ucundinamarca.edu.co

budigitalubate@ucundinamarca.edu.co

bu_orienta_soacha@ucundinamarca.edu.co

bienestar.facatativa@ucundinamarca.edu.co

bienestar.chia@ucundinamarca.edu.co

bu_orienta_faca@ucundinamarca.edu.co

bu_orienta_girardot@ucundinamarca.edu.co

bu_orienta_fusa@ucundinamarca.edu.co

formacionparaelser@ucundinamarca.edu.co

saludbienestar.fusagasuga@ucundinamarca.edu.co

