- Ver a las personas con las que hablamos. Si son varias personas podemos posar nuestra mirada en todas las personas.

- Utilizar nuestro tiempo para hablar y permitir que las otras personas hablen, pero nunca ceder nuestro tiempo, ni quedarnos con cosas que queremos decir.

- Si tenemos algo que decir, pero nos sentimos inseguras, es mejor hablar a quedarse calladas. Con la práctica nosotras podemos ir desarrollando mayor confianza y habilidades.

Para escribir un discurso o una exposición es importante tomar las siguientes claves:

- Pensar que queremos decir, ¡cuál es la idea central?

- Analizar quiénes conforman la audiencia y adecuar el lenguaje y los argumentos para convencerla.

- También, es importante plantear qué queremos que haga la audiencia luego de que nos escuchen: comprender, reflexionar, denunciar, actuar o defender.

- Ordenar los puntos fundamentales que queremos comunicar. En primer lugar, tenemos que introducir el tema: ¿de qué se trata nuestra exposición?, ¿cómo vamos a comunicarla y convencer a la gente que nos escucha que les va a interesar?

- Luego podemos plantear la idea central y los argumentos que la sustentan y luego la conclusión, donde podemos poner una frase convincente para cerrar.

- Encontrar los argumentos que justifiquen nuestra idea central, para eso necesitaremos recopilar alguna información, que pueden ser estadísticas, algunos estudios que se hayan hecho sobre el tema, algunos testimonios, el criterio de alguna persona influyente, entre otros.

- Podemos incorporar en nuestra comunicación algnos principios éticos que creemos comparten las personas de la audiencia como la justicia, la igualdad, la libertad, entre otros.

FORMA
Proyecto para el fortalecimiento del liderazgo de las mujeres
Mujer vos podés

EMBAJADA DE ESPAÑA EN COSTA RICA
aecid OFICINA TÉCNICA DE COOPERACIÓN

Área Ciudadanía Activa, Liderazgo y Gestión Local
Centro de Formación Política de las Mujeres

Correo electrónico: ciudadania@inamu.go.cr
100 metros sur y 25 oeste del Restaurante Spoon,
Los Yoses, San Pedro Montes de Oca
Apartado Postal: 59-2015
Teléfono: 2527-8469
www.inamu.go.cr

INAMU Instituto Nacional de las Mujeres
el poder de nuestros derechos
Área Ciudadanía Activa, Liderazgo y Gestión Local

Herramientas para la incidencia y la participación política

Nº. 7

Comunicación asertiva

¡Comunicate!
¡Nosotras lideramos el cambio!

¿Qué es asertividad?

La asertividad es una forma de comportarse que permite a las mujeres expresar directamente sus propios sentimientos, necesidades, intereses, derechos y opiniones de forma ni agresiva, ni pasiva.

- Implica un respeto hacia una misma de lo que se siente y piensa y la aceptación de los derechos de otras personas.
- La asertividad permite disentir, resistir o rebelarse sin culpa o miedo. De la misma manera, hace que las mujeres nos responsabilicemos de nuestras opiniones, sin generar mensajes manipuladores, confusos o contradictorios, sino claros y directos.
- Reduce la ansiedad y nos coloca en un papel con las otras personas de igual a igual y, por tanto, podemos tener mayor influencia social.

Revisando nuestra forma de comunicarnos

En cualquier acción que queramos ejecutar para la incidencia y la participación política es importante analizar, revisar y modificar nuestra forma de comunicarnos.

- Podemos revisar cómo pronunciamos las palabras y que cada una de ellas sea escuchada.
- También, podemos fijarnos en el timbre de voz: si este es bajo o muy agudo puede ser difícil que seamos escuchadas, por lo tanto, podemos practicar hablar un poco más alto para ser escuchadas.

¿Cómo comunicarnos asertivamente?

Algunas claves para **mejorar la comunicación:**

- Que las frases sean completas.
- Que cada idea o frase tenga coherencia, es decir, que tenga relación una con la otra.
- Hacer frases cortas.
- Plantear la idea central y luego justificar con argumentos que puedan convencer a quien nos escucha.
- Hablar de lo que nos interesa, no “irnos por las ramas”.
- Tener una postura cómoda, pero que exprese seguridad.