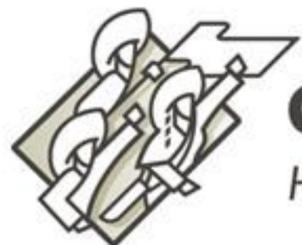


**SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN DE DELITO  
Y DERECHOS HUMANOS**

# Comunicación

# Asertiva

**Como factor de protección entre mujeres**



**Gobierno de Puebla**  
*Hacer historia. Hacer futuro.*



Puebla  
1519-2019

Secretaría  
de Gobernación

**Gobierno de Puebla**



## Para mayor Información Datos de contacto :

**Lic. Alma Delia González Arriaga**  
**Directora General de Prevención del Delito**  
**Teléfono de oficina: (222) 303 4600 ext. 2551**  
**Correo electrónico: [alma.gonzaleza@puebla.gob.mx](mailto:alma.gonzaleza@puebla.gob.mx)**

**Psic. Ana Laura Santos Echavarría**  
**Subcoordinadora del Centro Comunitario de Prevención y Participación**  
**Ciudadana Huauchinango**



Whatsapp: 5544834556



Correo electrónico: [ana.santos@puebla.gob.mx](mailto:ana.santos@puebla.gob.mx)

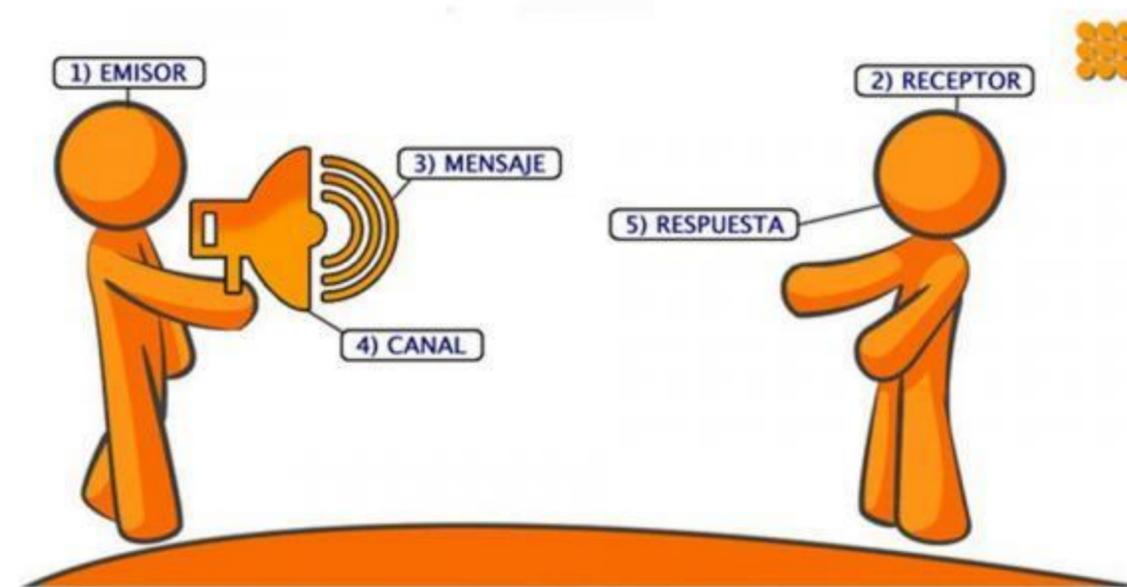
# La comunicación como factor de protección entre mujeres

- *Somos dueños de lo que decimos, y esclavos de lo que callamos.*

- *Sigmund Freud*

# ¿Qué es la comunicación?

## Los Elementos



- Es un acto de transmisión de ideas.

Las **7C's** de la **comunicación efectiva.** 

**CLARA ...** para que se entienda.

**CONCISA ...** para ahorrar tiempo.

**CONCRETA ...** para centrar la idea.

**CORRECTA ...** para generar confianza.

**COHERENTE ...** para que tenga sentido.

**COMPLETA ...** para obtener la respuesta deseada.

**CORTÉS ...** porque la amabilidad abre puertas.

# Canales alternativos

- Elimina las negaciones
- Cambia el "por qué" por "como"
- Refuerza lo positivo
- Enseña a negociar
- Los límites siempre son sanos
- Reconoce tus errores
- Cumple tus promesas
- No es tan importante lo que dices más bien **COMO** lo dices.



ENTRE  
PERIODISTAS



1. Ponerse  
en el lugar  
del otro



6. Discutir  
los temas  
uno a uno



2. Demostrar  
empatía



7. Elegir el  
lugar y  
momento



3. Mirarse  
frente a  
frente



8. Evitar  
gritar



4. Incorporar  
gestos  
visuales



9. Ser  
positivo



5. Saber  
escuchar  
para saber  
hablar



10. Conciliar

CONSEJOS PARA MEJORAR  
LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

# Carta para mi hija del futuro

Material:

Hojas, lápices y música para PNL

Dinámica:

Pediremos a las asistentes colocarse en una posición cómoda e iremos manejando sus respiraciones mientras ellas cierran los ojos, iremos platicando sobre el proceso de crecimiento de los hijos y le pediremos que imaginen a su hija en un futuro, como una mujer realizada, pediremos imaginen por alguna razón no pueden comunicarse con sus hijas, sin embargo como madres saben que se encuentran afligidas, deberán escribir en el papel las palabras que su hija necesite escuchar de ellas ahora que es una adulta.

