

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

Comunicación

Asertiva

Como factor de protección entre mujeres

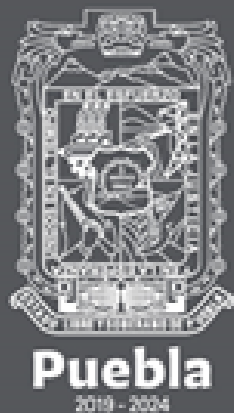


Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Puebla
1571-2024

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

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



Whatsapp: 5544834556



Correo electrónico: ana.santos@puebla.gob.mx

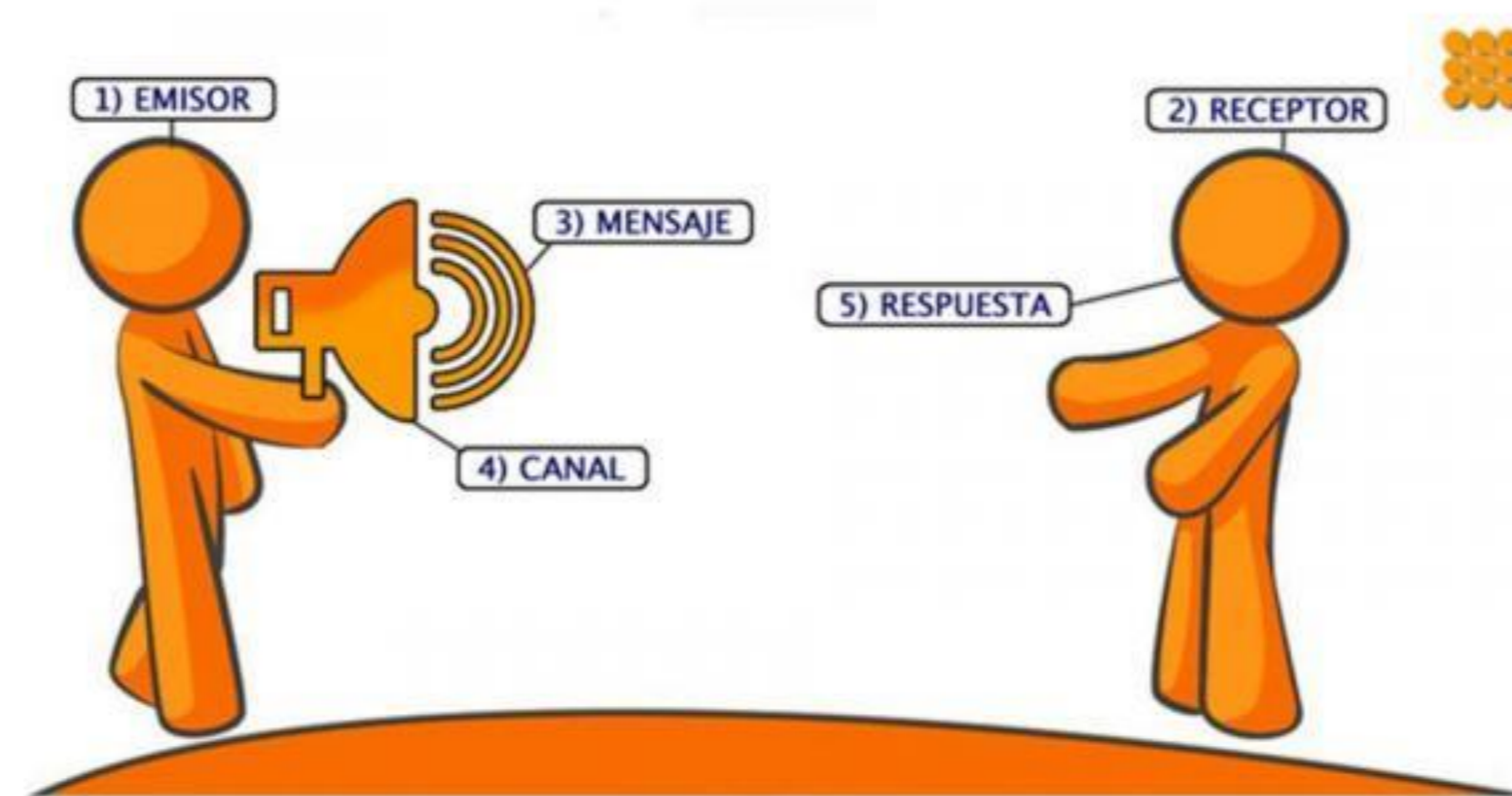
La comunicación como factor de protección entre mujeres

- *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.

